

رەچەتەي دكتور

www.igra.ahlamontada.com

منتدى إقرأ الثقافي

پروگرامى دكتور تراقس ستورك بۇ
دابه زاندنى كىش، خواردمەنىي دروست،
جىگىر كىردنى تەندروستى، تەمەندىرىتى،
جوانى و گەنجىتى تۇ.

ژمارە "يەككى"
پرفروشتىرىن كىتەبى
تەندروستى
لەسەر ئاستى
ئەمىرىكا و جىهان

نووسىنى: دكتور تراقس ستورك

وەرگىپرانى لە ئىنگلىزىيە: توفىق عەبدول



the **DOC+OR'S** **DIET**

Dr. Travis Stork's
STAT Program
to Help You:



Travis Stork, M.D.

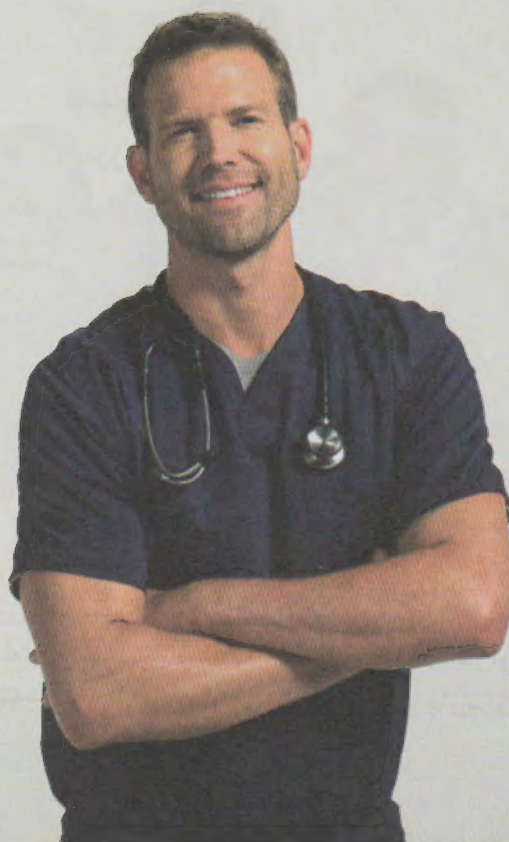
Host of the Emmy® award-winning show, *The Doctors*

Translated to Kurdish by: Tofiq Abdol

پەچەتەي دكتور

نوسىنى: دكتور تراقس ستۆرك

پروگرامى دكتور تراقس ستۆك بۇ
دابه زاندنى كىش، خواردەمەنىي دروست
جىگىركردنى تەندروستى، تەمەندريژى
جوانى و گەنجىتىي تۆ





بہر توبہ بھری گشتی: نارامی مہلا محمد

07501696369 - 07731974646 - 07501590032 - 07701974656 : بیرونی

Email: bookadiban@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/eadiban/>

نامہ نگاری

ئاۋنیشان: رەجەتەكەي دكتور.

نەۋسەت: دكتور ترافيس ستورک.

وهرگيرانى: توفيق عەبدول.

هه ئه چن: باخان ئه حمه د.

بابہت: پزشکی.

يەخشانىڭ: ناۋەندى رۇشنىبىرى ئەدىبان.

سائی جای: 2021 میلادی، چایی یہ کہم.

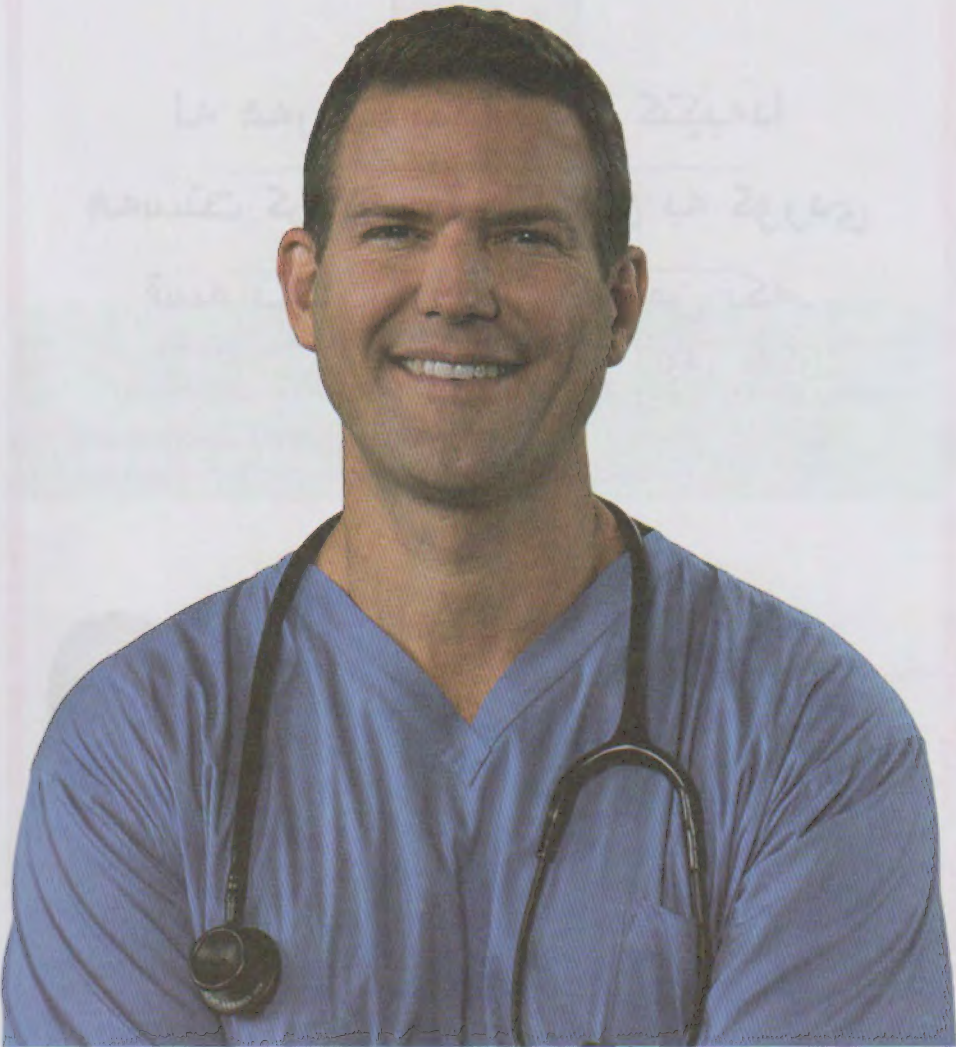
له به‌ر یوه به‌رایه‌تیی گشتی کتبخانه گشتییه‌کان، ژماره‌ی سپاردنی (1180) سالی (2021) پی دراره، ئه‌م کتبی له بلاوکه‌راوه‌کانی ناوه‌ندی رۆشنیری ئه‌دیانه، مافی له‌چاپدان و کوپکردنی پاریزراوه‌بو ناوه‌ندی رۆشنیری ئه‌دیانه.

له هەر شوینیک لەم کتێبه‌دا
هه‌ستت کرد دکتۆر تراڤس به کوردی
قسه ناکات، گله‌یی له من بکه.

"توفیق عه‌بدول"



نکوولیی پزشکی



ئەم بلاوکراوەیە مەبەستی ئەوەیە بابەتێکی یارمەتیدەر و پێزانناری بخاتە بەر دەست، مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی و چارەسەر و تیمارکردن و خۆپاراستن نییە لە هیچ کێشە و بارودۆخێکی تەندروستی، نیازیشی نییە بێتە جێگرەوێ ئامۆژگاریی پزشکیان.

هیچ ههنگاوێکی سهر به خۆ نانریت به پشتبهستن به ناوهروکی ئهم کتێبه.

همیشه راویژ به دکتوره کهت یان هاوکاره تهندروستپاریزه شارهزا و به ئهموونه کان بکه بۆ ههر مهسهلهیهک په یوهندی به تهندروستیه وه هه بیت، پێش ئه وهی په نا به ریه بهر ههر پێشنیارێک لهم کتێبه دا هاتبی یان به بیرکردنه وهی خۆت بیگونجینیت.

دلیا به له وهی هاوکاره تهندروستپاریزه کهت ببینیت پێش ئه وهی دهست بکهت به پهیره وکردنی سیستمه که یان بهرنامهیهکی وهرزشکردن دابریژیت، به تایبهتی ئه گهر نه خوشیی دل و دهمارهکانی خوین، شه کره، یان ههر ناسازییهکی تهندروستیت هه بیت.

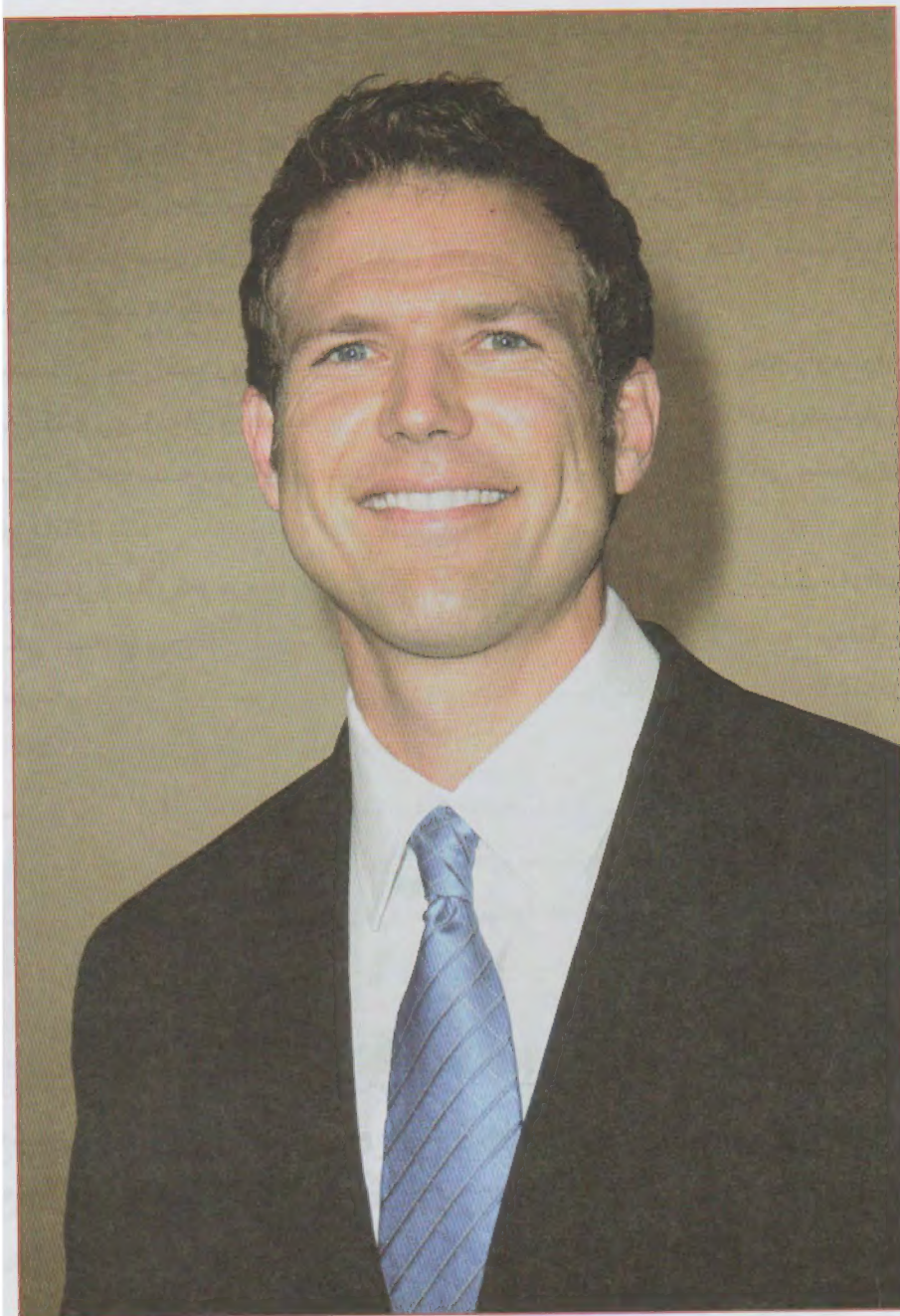
سیستمی خۆراکخۆری دکتور بۆ ئافرهتی سکپر یان شیردهر دانهراوه، راویژ به دکتوری ژنان و منالبوون و دکتوری منالانه کهت یان تهندروستپاریزه شارهزا کهت بکه دهربارهی باشترین ههلبژاردهی خۆراکیت له کاتی سکپری و شیردانندا.

نووسهر و بلاوکه ره وه به راستی ناچه ژیر باری هیچ بهرپر سیاریتییهک بهرام بهر ههر سه ره پێچیهک، زیانیک یان سه رکیشیهکی تاکیک، یان ههر رهفتاریک راسته وخۆ یان ناراسته وخۆ بیته هوی ههر سه ره ئه نجامیکی چاوه پواننه کراو له ئه نجامی به کارهتانی ئهم کتێبه.

ناو و ناو نیشانی ههر به ره مهیک وهک سه ره چاوه لهم کتێبه دا هات بیت؛ مولکی خاوه نه به ریزه کانیانه، هیچ کام له وان نه سپۆنسه ری، نه رپیتدان، نه پشتگیری، نه راساندنی ئهم کتێبه یان نه کردووه. ههروه ها هه موو ئه و زانیاریانه بخوینه وه که به ره مه مهینه کان نووسیویانه و لکاندوویانه به به ره مه مه کانیانه وه، پێش ئه وهی به کاریان بینیت.

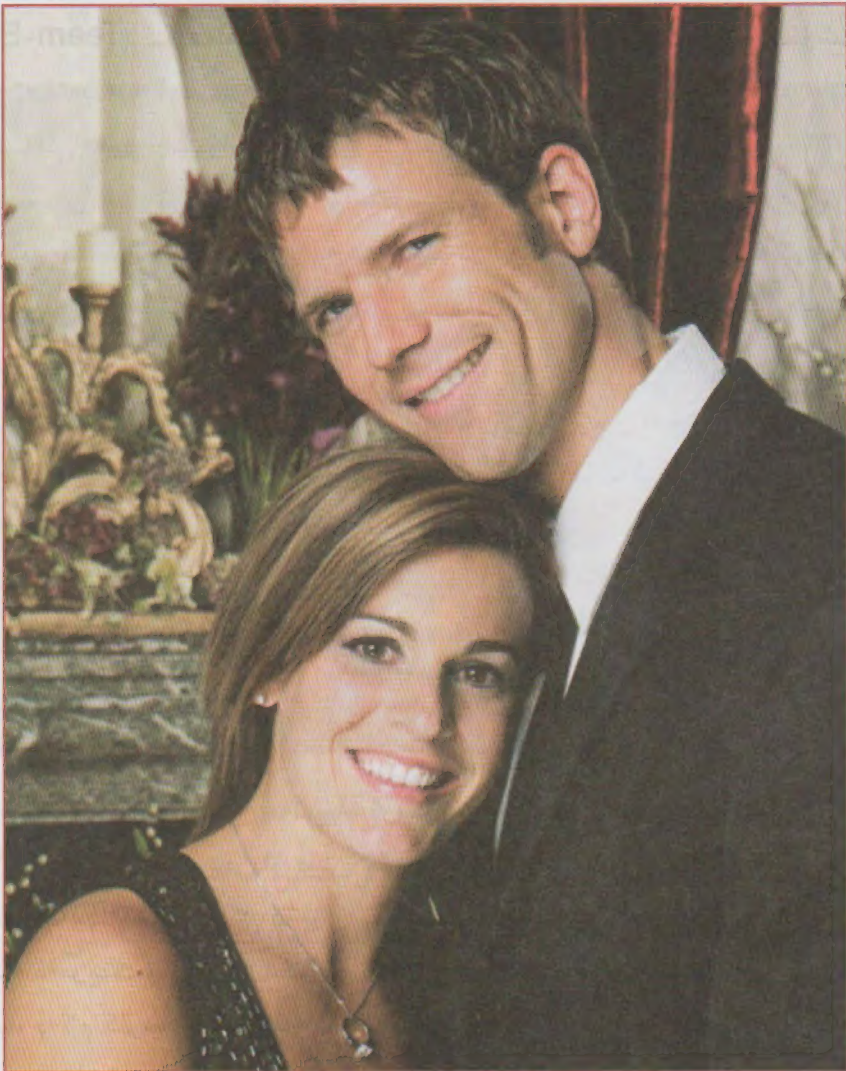
نووسهر و بلاوکه ره وه بهرپرس نین له و کیشانهی ئه و به ره مه مه دروستی ئه کهن. ئه و زانیاریانهی لهم کتێبه دا هاتووه، له لایه ن ئیداره ی خۆراک و دهرمانی ئه مه ریکا وه هه لسه نگاندن یان بۆ نه کراوه.

پیشکەشه به هه‌موو ئەوانه‌ی به‌دوای تەندروستی و
کامه‌رانیدا ئەگه‌ڕێن.



پېزانين

ئەمە ویت بەدیاریکراوی سوپاسی "ئەلیس لیسچ" کیلی بکەم بۆ ھاندان و پشنگیری ئەم پرۆژە، ھەروەھا لیزا کلارک بۆ پینمایەکانی لە ھەموو ھەنگاویکی ئەم رینگایەدا. بۆ جۆن فۆرد، ئاشلی جاگوی، ھاگوپ کالەیدیجان، ماجی گرینوود-پۆبنسن و ھەر کەسیکی تر پۆلی بینیت لە کۆکردنەوێ ئەم کتیبەدا، سوپاستان ئەکەم!



پیشہ کی

کیش مہترسی بہ ناوچہ وانہ وہیہ.

گلؤپہ سوورہ کہ داگیرساوہ، شووتہ کہ ئلورینیت، ئوتومیلنکی فریاگوزاری بہ پلہ بہ شہ قامہ کاندہ تیژ تیئہ پلہ ریت، لہ کتیرکتیہ کدا لہ نیوان مردن و ژیاندا کامیان زووتر ئہ گہن. لہ ناو ئہ مبولانسہ کہ دا تیمکی تہ کنیکی پزیشکی فریاکہ وتنی خیرا لیتراوانہ ہول ئہ دہن فریای نہ خوشہ کہ یان بکہ ون. لہ گہل قیرہی بریکدا، کارمہ ندانی تیمی فریاکہ وتنی خیرا (Emergency Medical Team-EMT) بہ ہلہمہ تیک دہرگای ئہ مبولانسہ کہ ئہ کہ نہ وہ و نہ خوشہ کہ بہ و تہختہ یہ وہ لہ سہری پاکیشراوہ؛ ئہ گہ یہ نتہ ژووری فریاکہ وتن. لہ وئی پزیشکانی بہرز راہینراوی ژووری فریاکہ وتن (Emergency Room-ER) و پہرستاران خیرا ئہ گہ نہ سہری و سہر سہختانہ ئہ جہنگن بؤ پزگارکردنی ژیانی نہ خوشہ کہ. ئہ گہر چانسیان ہہیت، نہ خوشہ کہ پزگار ئہ بیت و بہ پیچہ وانہ وہ ژووری فریاکہ وتنی خیرا بہ دلشکاویہ وہ ہوالی تراژیدیانہ ی گیانلہ دہستدانی نہ خوشہ کہ بہ کہ سوکاری رائہ گہ یہ نن...

چہ ندین جار من پزیشکی ژووری فریاکہ وتن بووم و ئہم ہوالہ دلتہ زینہم راگہ یاندوہ، گرنگ نیہ چہ ند جار ئہمہ پوو ئہ دات، لہ وہ ئاسانتتر نیہ بہ خہ لکانیک بلیت ئہ و کہ سہی لہ ہہموو کہ سیک لہ دنیا دا لای ئازیزترہ (دایکیان، باوکیان، خوشکیان، برایان، جگہرگوشہ کانیان)، قہ زاوبہ لای برد، بہ لام بہ لای منہ وہ وہ کوو ئہ وہ وایہ کؤستی خؤم کہ وتیت کہ ئہ وہ بہ و خہ لکہ ئہ لیم. ئہ وہی دلتہ نگرت ئہ کات ئہ وہ یہ بزانت چہ ندین مہرگی ناوادہ پووی داوہ کہ ئہ توانرا پی لی بگیریٹ.

بیگومان مردن شتیک ہیتمیہ، گرنگ نیہ ئیمہ چہ ند بہ باشی ہول بدہین، بہ لام ناتوانین لئی دہرباز بین. مردنیش ہہمیشہ تراژیدی نیہ، بؤ نمونہ کاتیک کہ سیک تہ مہنکی دریژی بہ خؤشی بہ سہر بردوہ و لہ مالہ وہ بہ بن کیشہ ئہ مریت و مال و منال و کہ سوکاری بہ دیاریہ وہ یہ تی، بیگومان جیی داخہ، بہ لام کارہ سات نیہ. کاتیک یہ کیک ژیانی چہ ند سالیک یان بگرہ چہ ند

دەيەيەكى بەدەمەوە ماوہ؛ ئەمریت، يان گەنجە و ئاواتەكانى نەھاتوونەتە
دى، ئەوە كارەساتە، ئەوە ئەو جۆرە مردن و كەمئەندامبوونەيە كە ژوورى
فرياكەوتنى خيرا ھەموو پوژىك ئەيىنيت.

كاتىك بىر لە ھەموو مردنە ناوہختانەى ژوورى فرياكەوتنى خيرا ئەكەيتەوہ
و بىر لە ھۆكارە ئاسانەكانيان ئەكەيتەوہ، موچرەت پيا ديت: زەبرى بەھيز،
ھۆكارى ترسناك، رووداوى ھاتوچو و بەكارھىنانى چەك...

بەلام كە باسى ئەو ھۆكارانە ئەكەيت كە ئىمە عادەتەن لە ژوورى فرياكەوتنى
خيرا ئەيانىنين، حەقىقەتەكان تەواو جياوازن لەوہى مروڤ بەخەياليدا ديت.



+ گەورەترین مەترسى لە ژوورەكانى فرياكەوتنى خيرا
لە سەرتاسەرى ويلايەتە يەكگرتووہكانى ئەمەريكادا، ئەو
خواردنانەيە بە ويستى خۆمان، بەھوشيارىيەوہ، بەدلى
خۆمان ھەليانئەبژيرين و ئەيانخوين.



+ ھەلبژاردنى خۇراکہ کانمان ئەۋەندە مەترسیدار و
 ناتەندروستىن، ئەو نەخۇشانەى بە ھۈى نەخۇشییە
 پەیۋەندیدارەکان بەم بابەتەۋە ئەبریتە ژوورەکانى
 فریاکہ وتتى خیرا، دوو ھىندەى ئەۋ کەسانەن کە بە
 ھۈى برىندارى و پروداۋەکانەۋە سەردانى ژوورەکانى
 فریاکہ وتتى نەخۇشخانەکان ئەکەن.

گۆرانی بەلەزەت

گۆرپانکاری لەوانەىە سەخت بیٹ -بېروام پىن بکە من ئەۋە ئەزانم، نارەحەتە
 ۋاز لەۋ شىۋازە خۇراکہ ھەژارە بىنیت کە بە درىژى ژيانى رابردووت خووت
 پىۋە گرتوۋە و شىۋازىكى نوپى خۇراک بگريتە بەر، بەلام من بەلینت پىن
 ئەدەم، بە بەرنامەى خۇراکخۇرى دکتۆر، ئەۋەندەى بکريت بۇت ئاسان ئەکەم.
 بەرنامەىەکم داپشتوۋە زۆر بەئاسانى ھەنگاۋبەھەنگاۋ پىنمايیت بکات بىق

پەرەپتدانی خۇراکخۇرییەکی تەندروستتر کە یارمەتیت ئەدات کیشیت دابەزینیت، تەندروستیت راست بکەیتەو، مەترسیی نەخۇشکەوتن کەم بکەیتەو و ڤینگا خۇش بکەیت بۇ تەمەنیکى دريژتر و کامەرانتتر.

خۇراکخۇریی دکتۇر: ڤینگایەکە پتر لەوہی تەنیا پلانیکی خۇراکی بیت، بەرنامەيەکی کارە بۇ ژيانیکی دريژتر و تەندروستتر، ھەموو ئەو شتانەي تيايە تۇ ئەتەويت بۇ ئەوہی ڤیت نەکەويتە ژووری فرياکەوتنى خيرا.

بەلام نینگەرەن مەبە! کە من و تۇ بەيەکەو سەفەر ئەکەين بە ڤینگایەکدا بۇ تەندروستیيەکی باشتتر، من داوات لى ناکەم خواردينیکی بیتامى بيزارکەر بخویت. گوئ بگرە! من کابرايەکم خۇراکم خۇش ئەويت. من ھەرگیز ناتوانم ژەمیک ئامادە بکەم، ئەگەر دەفريکی گەرە برۇکلی کالى لەگەلدا نەبیت. بەراستی پیت بلیم، ئەگەر ژەمیک ئاوا راستەوخو سەوزە بخۆم، وەکوو ئەوہ وایە لە دەشتیکدا لەسەر سەوزەگیايەکی تەر لەژیر داربەرپوویەکدا دانیشتووم نان ئەخۆم. من لە **میدویست** گەرە بووم، نانی بەیانیانم؛ گوشتی برژاو و ھیلکە بوو و نیوہ پروانیش سەندویچیکی گەرە و نانی ئیوارانیشم گوشت و پەتاتە بوو. دواتر بیرمان لە سەوزە ئەکەردەو، ھەندئ جاریش ئەگەر تۆزیکمان دەست بکەوتایە، ئەوا لەقوتوونراو بوو. لە بیرى مندا ژەمی سووک (**سناک**) یانى خرۇکەيەک بەقەد تۆپیکی دووگۆلی، ناوہکەي ڤر کراییت لە دانەویلە و گوشتی سوورکراوہی جنراو یان قیمەکراو، کە لە مەکسیک پنی ئەلین **بیرریتو**، یان ھەردوو دەستم ڤر بیت لە کیک و چۆرەک و ھەتا بۆم بکريت دەستم پان بکەمەوہ بۇ ئەوہی زۆرتتر بگريت.

کە گەرەتر بووم و دەستم کرد بە تامکردنى خواردنى بەشەکانى تری ئەمەریکا و جیھان، کەوتمە حەزلیکردنى تام و چیژی نوئ و خۇراکی تازەي بەلەزەت. دواي ئەوہی سال لەدواي سالی سەختم بەڤی کرد لە راھیتان بۇ بوون بە دکتۇر، زیاتر دەربارەي ئەو پەيوەندییە بەھیزەي نیوان خۇراک و تەندروستی فیژ بووم. کەواتە بڤوام پى بکە، تەندروستیي باشم خۇش ئەويت، بەلام حەزیشم لە خواردنە، لیرەدا نامەويت پیت بلیم (**بە خویشم بلیم**) کە خۇراکخۇریی تەندروست ئەبیت بيزارکەر و بیتام بیت.

ئەو خواردانەنى ئەتوانىت بېيان بۇيىت.



گواستەنەو لە خۇراكى كەمبەها، وەك: (نانى سېي، گوشتى ئامادەكراو، چپس، ئىشى ھەوير و ئەو جورانە)، بۇ خۇراكى پىرەها كە لە كىتىبى خۇراكخۇرىي دىكتۇردا باس كراو، وا ئەكات پىشت بە من بىەستىت -من ئەو ئەزانم. بۇ نموونە؛ كاتىك تۇ راھاتوويت بۇ نىوەرۋان بىزگەرىكى چەور و ھەندى شتى سوورەو كراو بخۇيت، لەوانەيە وا دەرېكەويت نامۇيە دانىشىتە سەر خوانىكى گىايى، پىرۇتىنى تەندروسىت يان جۇرەكانى دانەويە.

با من ھەندىك دلىيايىت بدەمى لەسەر ئەمە. بەلى، لەوانەيە خۇراكخۇرىي دىكتۇر ئەو نەيىت تۇ لەسەرى راھاتوويت، بەلام بىروام پى بىكە كاتىك بۇت پروون ئەكەمەو؛ ھەزىت لىى ئەيىت.

با شتىكت بۇ بگىرەمەو؛ كاتىك كە سەرەتا دەستىم پى كىرد، دىكتۇرەكانىم داووت ئەكەرد، ئەو بەلىندەرەى خواردنەكەى بۇ ئىمە ئامادە ئەكەرد، بۇ ئەوەى يەكەم وىنەى بگىر، خوانى فاست فودى رازاندەو. يەك سەيرىم كىرد، زانىم پىويستە ئىمە گۇرانكارى بىكەىن، كە بە چاوى پىزىشكىيەو بىرىم لە تەندروسىتى كىردەو، ئەو خواردنەى ئىمە ئەيخۇىن؛ تەندروسىت نىيە. ئەيىت بىمە دەنگ.

لەو جارە بەدواو بەلىندەرەكە دەستى كىرد بە پىشكەشكىردنى ئەو خواردنە

به تامه تەندروستی یانە بە خەیاڵی تۆدا دیت. هەر تەنیا من نەبووم کە حەزم لێ ئەکرد، بە لکوو برادەرەن هەر سەرسام بوون. پێکەنینم بە خۆم ئەهات کە ئەمبینی ئەو زەلامە زلانی ئەمادەیی خۆمانە کە ئەبوون، چۆن ئەو قاپە پڕ سەلمون یان مریشک، کوینوا، لەگەڵ سەوزە کە لەگەڵ ساسی کاریی تیکە لکراو، ئەماشنەو. ئەو خۆراکخۆری دکتۆرە، لەبەر ئەوە نەیانئەخوارد کە ئاگایان لە کێشی خۆیان بێت، بە لکوو لەبەر ئەوە ئەیانخوارد کە خواردنیکێ بەتام و بەلەزەتە.

من لەو برۆایەدام تاقیی بەکەیتەو، بەقەد ئەوان حەزی لێ ئەکەیت -نەک هەر ئەوان، بەقەد منیش حەزی لێ ئەکەیت.

من خۆم بە خۆراکخۆری دکتۆر ئەژیەنم، ئەو خۆراکانە ئەخۆم کە تۆ هان ئەدەم بیانخۆیت، نایەم پێت بلێم بە ئەو خواردنە لەسەر قاپەکەت بن کە لەسەر قاپەکەیی خۆم نییە.



+ تۆ ئەتوانیت خۆراکەکانت بگۆریت بە باریکی تردا، ئەگەر وا بەکەیت، تەندروستیت راست ئەکەیتەو و ژيانت ئەگۆریت.

پروگرامه‌که‌ی من وا داریژراوه یارمه‌تیت بدات ئەو خواردنانه بخۆیت که هەزە لێهەتی، بە‌لام بە جۆریکی تەندروست بیخۆیت که جیاوازی ئەخاتە ژیاڤته‌وه و یارمه‌تیت ئەدات دوور بیت لە ژووری فریاکه‌وتنی خێرا. ئەو بیریتۆ مه‌کسیکیه‌ت له‌یاده باسم کرد؟ من شیوازی ئاماده‌کردنی بیریتۆی خۆم دروست کردووه که نزیکه‌ی ده‌ جار تەندروستتره‌ له‌و بۆمه‌ فاست فودانه‌ی که فێر بووبوم بیخۆم. ئەزانی چیی تریش؟ نزیکه‌ی ده‌ جاریش تامیان خوشتره‌ له‌وان. ئە‌ی ئەو مشته‌ پێ چۆره‌که‌؟ قه‌ینا، من نیستاش چۆره‌ک ئەخۆم و به‌رده‌وامیش ئەبم -وازلێهانی به‌یه‌کجاری نه‌ک هەر به‌کاری من نایه‌ت و وه‌ک توێژینه‌وه‌کان سه‌لماندوویانه به‌کاری هیچ که‌سێک نایه‌ت. به‌لام ئەوه‌ فێر بووم ئیزافه‌کردنی ته‌نیا خالیکێ بچووک به‌هۆشیاریه‌وه‌ بۆ تەندروستی خۆت، زۆر خوشتر و قه‌ناعه‌ته‌ینه‌رت‌ره‌ له‌ کۆلیک خواردن له‌خۆته‌وه‌ و بێ به‌رنامه‌ و نا‌هۆشیارانه‌. له‌به‌ر ئەوه‌یه‌ هۆشیاری و به‌رنامه‌ ئەو توانایه‌ت پێ ئەبه‌خشی بزانی بۆ ئەوه‌ ئەخۆیت به‌ته‌واوی چیژ له‌ تامه‌که‌ی وه‌ربگریه‌ت -ئوه‌ یه‌کیکه‌ له‌و چهند ئاوه‌ز (عه‌قلیه‌ت)ه‌ی له‌ به‌رنامه‌که‌ی مندا فێری ئەبیت و یارمه‌تیت ئەدات چیژ و تامی خواردنی تەندروست بکه‌یت به‌ شیوازیکی ته‌واو تازه‌.



+ چاوه‌روان ئەکریت ژماره‌ی ئەو که‌سانه‌ی تووشی

شەكرەى جۆرى دوو ئەبن، لە دەهەى داھاتوودا بەخىراىى
بەرز بىتەوہ. ئەگەر ھەول نەدەين گۆرانىكى گەورە لە
سىستىمى خوراك و چالاكىيەكانماندا نەكەين، تا سالى
(2050)؛ سىنيەكى گەنجانى جىھان شەكرەى جۆرى
دووian ئەبىت بە بەراورد لەگەل (3.8%) لە كاتى ئىستادا.

نوقمى زانست

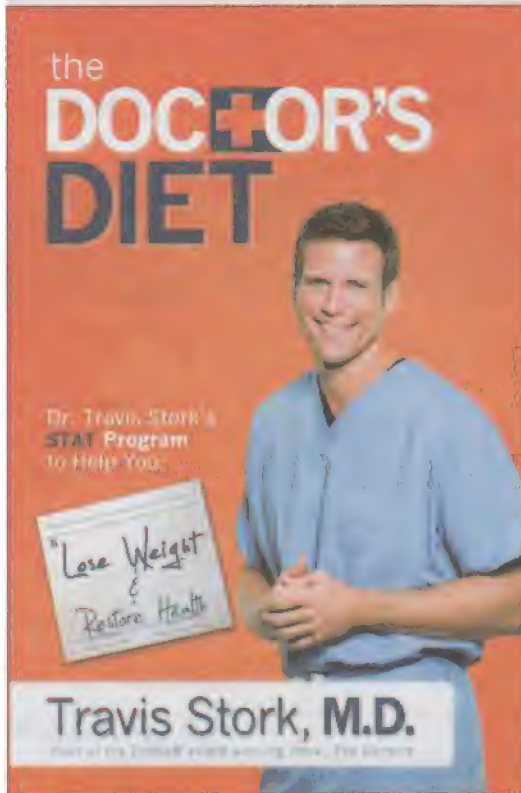
كتىبى خوراكخۆرى دكتور، بەشى زۆرى بۇ چىژوہرگرتنە بە ئەمانەتى
پزىشكىيەوہ.

گرنگترين رۆلى پروفىشنالانەى من لە ژياندا ئەوہىە كە دكتورم. كاتىك
سوئندى ھىپوكراتم خواردووہ -وہك ھەر دكتورىكى تر- پەيمانم داوہ
راستگۆيانە و بىلايەنانە و دلسۆزانە پىشەكەم ئەنجام بەدم، بى ئەوہى ئازارى
نەخۆش بەدم. ئەوہم زۆر بەجددى وەرگرتووہ. تۆ ئەتوانىت دلىيا بىت لەوہى
ھەموو ئامۆژگارىيەكانم و بىريارەكانم بەندە بە پابەندبوونم (ئىلتىزامكردتم) بە
تەندروستىي تۆوہ.

پروگرامەكەى من فىلىكى خوراكخۆرى زانستىكى ھەلبەستراو نىيە، پلانىكى
پشتبەستوو بە بەلگەيە لەسەر بنەماى زانستى خوراكخۆرى. ھەموو ئامۆژگارى
و رىئوئىيەك بە توئىژىنەوہى جىمتمانە دارىژراوہ كە تۆ متمانەت پىي بىت، جگە
لە پەيوەستبوون بەو سوئندەى دكتوران خواردوويانە. ئەوہ لە من وەرەگرن.

لەم گەشتەدا ھاوڕىي من بە بۇ چاكترين تەندروستى، منىش ھەول ئەدەم ھەر
چىم لەدەست بىت بىكەم بۇ ئەوہى دلىيا بىم ژيانى تۆ درىژ و پرگورجوگۆلى
بىت. بىريار بەدە ئىتر پەيوەست ئەبىت بە بەرنامەيەكى خوراكخۆرىيەوہ كە
ئەتوانى بەئاسانى ژيانىت بىپارىژىت. چاوہروان مەبە تا لە ژوورى فرياكەوتنى
خىرا راتنەكىشن و ئەپارىتەوہ چاشىكى ترت دەست بەكويت. ئىستا دەست
پى بەكە، پىش ئەوہى كار لە كار بترازى!

دەست پى بکە! دەربارەى ئەم کتیبە



ماوەیەك بیرم لەووە ئەكردەو
كتیبك بنوسم دەربارەى
ئامۆزگارییە خۆراكییەكان،
بەلام نەمئەویست وەكوو ئەو
كتیبانەى تر بێت كە لە بارەى
خۆراكەو نووسراون. بەراستی
ئەمەوێت پلانەكەم چاكترین پلانى
خۆراكخۆرى بێت، كتیبك كە
جێى شانازى بێت و لەناو هەموو
ئەوانەى تردا دیار بێت، نەك لەبەر
دەستپاكییە پزشكییەكەى، بەلكوو
لەبەر ئاسانى و کاریگەرییەكەى.
وەكوو دكتورێك بڕوام بە

بەرنامەىەك نییە بە فێلێك، بەخیرایى ئامانجێك بێتێتە دى. من بڕوام بە پلانىكى
خواردنە بێتێتە هوى نەك تەنیا دابەزینی كێش، بەلكوو بێتێتە هوى بەدیھنانى
ئاستىكى بەرزى تەندروستى و زیندووییى كە تۆ ناتوانى بە پەیرەوكردنى
خۆراكخۆرییەكى بێسەرەوبەرەى شیتانە دەستت بكەوێت. خۆراكخۆرى دكتور،
پێگا راستەكەیه.

ئەم كتیبە هەموو شتىكت پى ئەلێت كە تۆ پێویستتە بیکەیت بۆ دابەزاندنى
كێش و تەندروستییهكى بەهێزى پتەو، هەنگاوبەهەنگاو، ژەم بە ژەم و پوژ بە
پوژ، ناخراوە لەو ئامۆزگارییانەى تۆ ئەتوانیت لە ژيانى پوژانەتدا بەكاریان
بێتیت -ئەو ئامۆزگارییانەى كەمترین ماندووبوونى ئەوێت، بەلام گەورەترین

قازانجی تەندروستیت پی ئەبەخشیت بۆ یەک مەبەست: تۆ ھان بەدات بۆ ئەوێ باشترین ژیان، کامەرانیترین و تەندروستترین بژیت.

پەیرەوکردنی خۆراکخۆری دکتۆر؛ بەردەستترین ڕیگایە کە من بە درێژی ڕۆژ لەگەڵدا بم، ھەلبژاردنەکان بۆ پشتراست بکەمەو، لە گەشتەکاندا بەرھە بە باشترین تەندروستی لە پشستەو بەم، بۆ تەمەنیکێ درێژتر، بەلێ -بۆ ئەوێ لە جلی مەلەوانییەکاندا لەشولارت ڕێک بیت.

من ئەوێندە تۆ ماندوو ناکەم کە بیرێ لێ ئەکەیتەو، تەنیا یەک شتی گرنگم لە تۆ ئەوێت کە: پابەندبوونە. کەواتە ئەمڕۆ ھەر لەم یەکەم خولەکەو داوات لێ ئەکەم پابەند بیت بە بەدیھێنانی گۆرانکارییەکی چاوەڕوانکراو لە پاراستنی ژیاوند، بە بەدیھێنانی گۆرانکاری لە سیستمی خۆراکخۆری و برەودان بە ئاستی چالاکییە جەستەییەکان بەو جووێ من لەم کتێبەدا باسی ئەکەم. ئەگەر پابەند بیت، منیش بەلێن ئەدەم لاپەرەکانی داھاتوو ئەو کەرەستە ئاسانانە ئەخەنە بەر دەستت کە تۆ پێویستتە بۆ ژیاںیکێ باشتر، بە گۆڕینی ھەلبژاردەکان.

یەک شت کە من وەک پزیشکیک پێداگری لەسەر ئەکەم، ئەوێ قەناعەت بە خەلک بکەم ئەو خواردنە ئەوان ئەمڕۆ ئەرخە دەمیان، بەراستی کاریگری ھەبە لەسەر ئەوێ چەند باشتر و درێژتر ئەژین. ئەمڕۆ نوێترین تەکنەلۆجیای پزیشکیمان لەبەر دەستدایە و دەستمان ئەگات بە نوێترین و پشکەوتووترین داو و دەرمان و چارەسەر کە ژیاںمان درێژتر ئەکات، بەلام خەلکی زۆر کە تەمەنیکێ درێژیان ھەبە، بۆ چەند سالیکی لە کوتایی تەمەنیاندا بە دەست ئەو نەخۆشییانەو ئەنالینن کە پەيوەندییان بە لەپنکەوتنەو ھەبە. ئێمە ئەکریت تەمەنیکێ درێژمان ھەبیت، بەلام ئایا چەند لەو سالانە بە چوست و چالاکی ئەمێننەو؟

بە پەیرەوکردنی خۆراکخۆری دکتۆر، تۆ ئەتوانی ھەنگاوی گەورە ھەلبگریت بەرھە ژیاںیک کە نەک تەنیا درێژتر، بەلکوو باشتریشە -ژیاںیک پڕ بیت لە ھاوێ و خێزان و گالتهوگەپ و پشکەنین، نەک ماندوویی و نەخۆشخانە و دلەراوکی و پەرستاری ھاوکار لە مالهو.

خۆراكخۇرىيى دىكتور لەسەر ئۇو وانانە بىنيات نراوہ كە لە ماوہى گەشتى خۇمدا بەدوای ژيانىكى خوشتردا فيزيان بووم. ھەر ئۇوانەشن كە من بە ھەموو نەخۇشەكانم و ئەندامانى خىزانەكەم و ھاوړياني ئەلیمەوہ كە بەدوای پىگايەكدا ئەگەرېن ھەست بکەن باشتەرن و كىشى زيادەيان دابەزېن و مەترسىي نەخۇشكەوتن كەم بکەنەوہ. ئۇو وانانەى لەم كىتبەدان، يارمەتیی من و چەندىن كەسى تريان دا ئۇو بەدى بېنن، من ئومىدەوارم يارمەتیی تۆش بىدەن ھەمان شت بەدى بېننيت.



+ ئەمرو من داوات لى ئەكەم ھەر لەم خولەكەوہ
 بىريارى ئۇو بەدەيت ئەبىت ژيانىكى باشتەرن و ژيانىكى
 تەندروستتەرت ھەبىت، ئەگەر ئۇو بىريارە بەدەيت، مەنیش
 بەلېنت ئەدەمى ئەم لاپەرانەى داھاتوو ئۇو كەرەستە
 ئاسانانە ئەخەنە بەر دەستەت كە تۆ پىويستتە بۆ ژيانىكى

باشتر؛ به گۆرینی هه‌لبژاردە کانت. من هه‌نگاوبه‌هه‌نگاو
له‌سه‌ر ئه‌و رینگایه‌ له‌گه‌لتدا ئه‌بم به‌و ئامۆژگاری و
ریوشوینانه‌ی تو پیو‌یستته، هانت ئه‌ده‌م بۆ سه‌رکه‌وتن.

پلانی دکتۆر بۆ تهن‌دروستی و ژیان

من دل‌نیام تو تامه‌زرویت ده‌ست بکه‌یت به‌ خۆراکخوری دکتۆر، به‌لام پیش
ئه‌وه‌ی دابه‌زینه‌ ناو قوولایی ورده‌کارییه‌کان، با قسه‌ بکه‌ین له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی تو
پیش‌بینی چی ئه‌که‌یت.

به‌ پلانی راسته‌قینه‌ی خۆراکخوری ده‌ست پی ئه‌که‌ین. به‌کورتی: خۆراکخوری
دکتۆر له‌سه‌ر بنه‌مای زانست دامه‌زراوه‌ که‌ بریتین له‌:

+ که‌م له‌ شه‌کر، کاربۆهیدراتی به‌سیت چه‌وری ناتهن‌دروست
و سو‌دیۆم.

+ رێژه‌یه‌کی هاوسه‌نگ له‌ خالی له‌ پرۆتینه‌کان، چه‌ورییه‌
ته‌ندروسته‌کان و هه‌موو دانه‌وێله‌کان.

+ ده‌وله‌مه‌ند به‌ سه‌وزه‌ پر ریشاله‌کان، پاقله‌مه‌نییه‌کان و میوه‌.

+ به‌رنامه‌ی "فلیکسیتاریان" بۆ هه‌موو که‌سیک گونجاوه
که‌ چیژ له‌و خواردنه‌ ببینیت که‌ چه‌زی لی ئه‌کات، له‌ کاتیکدا
کیشته‌ دانه‌به‌زینیت و تهن‌دروستی به‌هیز ئه‌گیریته‌وه‌ هه‌تا ئه‌گه‌ر
-حه‌زت له‌ گوشت بیت یان رووه‌کت پی خوشتر بیت، یان
کاتت نه‌بیت هیچ لیبنیت یان شیفیکی ده‌ست‌ه‌نگینی به‌زه‌وق
نه‌بیت، یان خواردنی بی گلوتین بخویت، یان چه‌زت له‌ ژهمی
ده‌ریای سپیی ناوه‌پاست بیت.

+ پىڭ دىت لى گژوگىيى تام و بۆن خۇش و تام تىژەكان
 ۋەكۈۋ: زەنجەبىل و پاۋدەرى كىرگەن ۋە ئارەزوۋى خوارىن و
 بىبەرى توۋن، كە بە توۋىژىنەۋە سەلماۋن يارمەتى سۈۋتانى
 چەۋرىي لىش و داگىرسانى مېتا بۆلىزم ئەدەن.

+ پشت ئەبەستىت بە ھەموو خوارىنە سۈشتىيەكان، بە
 شىۋەيەك ئامادە كرابت تىركەر و قەناعەتپىكەر و بەلەزەت بىن.
 + بەدىارىكراۋى پشت نابەستىت بەو خوارىنە دروستكراۋانەي
 كە خالى كراۋنەتەۋە لى پىڭھاتە سۈشتىيەكانى و گۇراپىتن بە
 تامى دەستكرد. ھەرۋەھا ھەزىش ئەكەم بۆ نمۇنە بىرىكى
 كەم پەنير بخۇيت، لى جىياتى پارچەيەكى ترسناكى گەرە كە بە
 ماددەي كىمىيىي تىز كراۋە، پەنيرىك لى خوارىنەكەتدا بىت كە
 بى چەۋرىيە لى ۋ جۆرەي ھەموو خۇراكخۇرىيەك داۋاي ئەكات.
 + نۆبەرەي تامەكان بىكەرەۋە، بە ۋازەينان لى شەكر و خوارىنە
 لى قوتۇنراۋ كە پىيان ئالوودەيت و خۇت ئاشت بىكەرەۋە
 لى گەل تام و بۆن و بەرامەي سۈشتى لى ھەموو خۇراكە
 ساختەنەكراۋەكاندا.

+ ئامۇژگاريت ئەكەم بە ژەمە سوۋكە ژىرانەكان، ئەۋانە
 ھەلۋىرە پىرن لى بەھاي خۇراكى، پىڭگى تر بدۆزەرەۋە بۆ
 كەمكىرەنەۋەي كالىۋرى بى ئەۋەي خۇت بە بىرسىتى بىلىتەۋە.
 + لى پىناۋى ھاۋسەنگىدا، فىرى ۋازەينان لى ھەندىك خۇراك
 بىيە - چۈنكە ھەندى جار خۇشە شتىكى تازە تاقي بىكەيتەۋە.

تیشکخستنه سەر چهوریی ورگ

خۆرژگارکردن له چهوریی ورگ، ئامانجی سسهرهکیی خۆراکخۆریی دکتۆره. له بهر ئهوه نا که ناشیرینه -با رووبه رووی بینهوه، هه موومان ههولی ئهوه مانه به ژنمان چۆن ده ربکهویت. به لام من وهک دکتۆریک، بۆیه دژی چهوریی ورگم، له بهر ئهوهی زیادهی **چهوری له که مه رتدا!** مه ترسییه له سهر ته واوی ته ندروستیت به گشتی.

وهک پیتی ئه لین چهوریی هه ناوی، چهوریی ورگ ته نیا هه ر هه لاوسانیکی بیدهنگ نییه به دهوری که مه رتدا. له راستیدا میتابۆلیکانه زۆر چالاکه -مانای ئه وهیه به شداری ئه کات له وهی روژانه له شت چۆن کار ئه کات. چهوریی ورگ زیانت پێ ئه گه یه نیت به وهی ترشه چه وره کان ئه کاته خوینته وه، هۆکاره کانی هه وکردن ئه پرێژیت و هۆرمۆناتیک به ره هه م دینیت که بونیادی له شت ئه شیفونینیت.

له وهش زیاتر چهوریی ورگ ئه رکی قورس ئه خاته سهر دلت، چونکه به رده وام ئه بیت ئوکسجینی پێ بگات به هوی ئه و خوینه وه که دلت په مپی ئه کات. چهند زیاتر چهوری که له که ببیت **(له ورگتدا یان هه ر شیفونیکێ تری جهسته)**، ئه بیت دلت زیاتر ماندوو بیت تا خوینیان بۆ هه لئهدات. ئه مه به تیه ربوونی کات زیاتر دلت ماندوو ئه کات و دلت سست ئه کات. چهوریی ورگ دیسانه وه هه ره شه له دلت ئه کات به به رزکردنه وهی کولیسترۆلی "LDL"، ترایگیسرید و شه کری خوین و فشاری خوین **(زهخت)**.

تۆ ئه توانیت چهوریی ورگت له ناو به ریت! خۆراکخۆریی دکتۆر هه موو ئه و که ره ستانه ت ئه داتی پیتی بسووتینیت و پیتی به زینیت.

ھەۋالە خۇشەكە ئەۋەيە ئەۋ خەلكانەي قەلەون و كىشىان زىادە، زۇر چاران كە دەست ئەكەن بەۋەي چەند پاۋەندىك لە چەۋرىي ورگيان بتويننەۋە، ئەۋە سەرەتايەكە كە ھەموۋى ئەتۈيتەۋە. زانست پىمان ئەلەيت چەند خواردىنكى ديارىكراۋ ۋەكوۋ ماست و خواردەنە دولەمەندەكان بە كالسىۋم و چەۋرىي ئۈمىگا سى لە ماسىدا و ھەموۋ دانەۋىلەكان، كار ئەكەن لەسەر گەمارۋردان و ھەلۋەشانی چەۋرىي ورگ، سوپاس بۇ كارىگەرىيان لەسەر ھۆرمۈنەكان و مېتابولىزم. ھەر ئەۋەندە دەستت كىرد بە پەپرەۋكردى خۇراخۇرىي دكتور، چەۋرىيەكەي دەۋرى كەمەرت دەست ئەكات بە سوۋتان.

دەستبەجى ھەست بگە باشتريت!

من ۋەكوۋ دكتورىك ئەزمونم ھەيە لە نەخۇشىيە ھەناۋىيەكان، ئەلیم پەپرەۋكردى بەرنامەي خۇراخۇرىي دكتور كارى كارىگەر ئەكات بۇ ئەۋەي تەندروسىتت درىژخايەن بىت، ۋەكوۋ كەمكردەۋەي مەترسىيەكانى پەرەسەندى نەخۇشىيە درىژخايەنەكان كە نەخۇشەكان پەۋانەي ژوورى فرىاكەۋتنى خىرا ئەكەن. جىبەجىكردى بەرنامەي خۇراخۇرىي دكتور نەك تەنبا دەربارەي سوۋدە درىژخايەنەكانە، بەلكوۋ كاتىك دەست پى ئەكەيت، تىيىنى ئەكەيت چەند زوۋ **“ھەست”** بە گۇرپان ئەكەيت لە تەندروسىتتدا.

من ئەزانم ئەۋە ۋەكوۋ بەلنىك لىك ئەدرىتەۋە كە لەۋانەيە نەيەتە دى. لەۋانەيە ۋا بىر بگەيتەۋە: “دكتور تراقىس، چۈن پى تىئەچىت يەكسەر ھەست ئەكەيت تەندروسىتت باشتەرە؟”

با پىت بلیم: ھەر كە بىر ئەدەيت دەست بگەيت بە گرتنەبەرى پىگای ژيانىكى تەندروسىت ۋ ھەر كە دەست ئەكەيت بە جىبەجىكردى بەرنامەي خۇراخۇرىي دكتور، دەست ئەكەيت بە ھەستكردى كە تۇ خاۋەنى بىرارى خۇتيت.

با نموونه یه کت له سهر ټه مه بده مئ. به م دوايپانه گفتوگوم له گهل که سټک کردووه که ده سټی کردووه به جټبه جټکردنی به رنامه ی (STAT- ده سټبه جټ - فه وری)ی نانی به یانی: کوپټک بلوویټری، هټلکه یه کی شله قاو له گهل نیوکوپ ئاردی شو فان له گهل گوټزی وردکراودا (دواتر باسی به رنامه ی سټات ټه گه یڼ)، وتی ټه وه چند ساله ټه و نانی به یانییه بیمانایه ټه خوات که بریتی بوو له گوشتی سووره وه کراو، هټلکه و په نیر و پسکیتی به یانیان و له گهل خواردنه وه ی کوپټک قاوه به شه کړه وه، له دووکانیکی سهر پڼگاهه ی به دهم پټوه بو سهر کار.

هه تا پیش ټه وه ی کوپه بلوویټرییه که ی ته واو بیت، هه سټی کرد باشته ره، نه ک له بهر ټه وه ی خټرا کټشی دابه زی یان مه ترسییه کانی نه خو شیه کانی دلی نه مان، به لکوو له بهر ټه وه ی هه سټی کرد تازه ټه م یه که م هه نگاوی گه وړه ی ناوه له سهر پڼگای ته ندرو سټیه کی باش و ناگه پټه وه.

گوی بگره! یه ک کوپ بلوویټری و توټیک ئاردی شو فان و چه رسات : کاریگه رییه کانی چند سالیټک خواردنی پسکټ کوتایی پی ناهټټټ، به لام ټه کرټ ټه و ټه مه بیت که هه موو شټیک ئاوه و وو ټه کاته وه. ټه کرټ ټه و نانی به یانییه بیت وات لی بکات به خو تدا بجټه وه و ټه مه یه که م ټه مه به ره و ژیانیکی نویی پر ته ندروست.

ته نیا ټه وهنده بزانیټ ټه و گوړانکاربیانه ی ټه یکه ټ؛ ټه بڼه هو ی دابه زاندنی کټش و ته ندرو سټیه کی باشته ر، به سه بو ټه وه ی هټزیکي تازه ت پی ببه خشټټ! وات لی ټه کات هه سټ بکه ټ باشته رټ پیش ټه وه ی که به راستی ته ندرو سټټ باشته ر بوو بیت، ټه وهش جټی دلخو شیه، چونکه ټه و هه سټه ټه ریڼیه ت لا دروست بووه که به رنامه ی خوړاکخوری دکتور ټه تگه یه نټه سه ره ټه نجام. هانت ټه دات برپاره راسته کان بده ټ بو ټه مه کانی ترټ، وزه و توانات پی ټه به خشټټ به پی روټشته که ی پوړانه ت واز لی نه هټټټ، له ناخټا بلټسه ی ټه وه داته گیرسټټټ که تازه نابټ بوه سټټټ تا به راستی چند پاوه ندیک له کټشت داته به زی.

زۆر زياتر له كيش دابه زاندىن

من نيازى تۆ ئەزانم، تەنبا ئامانچىكت ھەيە كىشت دابەزىنيت، كىتىبى خۇراڭخۇرىيى دىكتور پلاننىڭ بۇ زياتر له كىش دابەزاندىن. بەرنامەكە تەنبا بۇ كالىورى سووتاندىن نىيە، ۋا نىيە - تۆ ئەگەر ھەموو پوژىك بەردەوام ئىشى ھەويىرىش بخۇيت؛ كىشت دابەزىت، ھەتا بەردەوام بيت له سنوورداركردىن كالىورىيەكانت. مەبەستەكە ئەۋەيە بەرلاستى تەندروسىت پتەۋ بىكەيت - ۋ بەدوور بيت له ژوورى فرىاكەۋتنى خىرا - ئەبىت زياتر لەۋە پىۋىت كە كىشت دابەزىت، ئەبىت خواردنىڭ بخۇيت كە خانە بە خانەي لەشت بەھىز بىكات ۋ بتخاتە سەر پىي تەندروسىتى باشتر ۋ ژيانىكى درىژتر. بە گرتەبەرى ھەنگاۋەكانى تەندروسىتىيەكى تەۋاۋ، ئەتوانىت زياتر لەۋە بەدى بىنيت كە تەنبا كىشت دابەزىنيت ۋ ناۋقەدەت بارىكتىر بىكەيت. بىگومان ھەقتە پىكوپىك بىنوئىت، بەلام ئەي باشتر نىيە ئەۋەش بزانىت كاتىك كەمەرت بارىك ئەكەيت، ئەتوانىت لەگەلىشىدا تەندروسىت پتەۋتر بىكەيت؟

كىش دابەزاندىن ۋ پلانى خۇراڭخۇرىيەكى تەندروسىت كە بىنيتە مايەي ژيانىكى بەردەوام، باشترىن دوو شتن كە ئەتوانىت بەرامبەر تەندروسىت بىيانكەيت. بىئومىد مەبە ئەگەر لە ھەۋلەكانى پابردوۋتدا سەر كەۋتوۋ نەبوۋىت بۇ ئەۋەي چەند پاۋەندىك لە كىشت دابەزىنيت ۋ بەرنامەي خۇراڭخۇرىت بگۇرىت. بەرنامەي خۇراڭخۇرىيى دىكتور؛ جۇرىكى جىاۋازە لە پلانى خۇراڭخۇرى، كە ئەتوانىت ئەۋ ماۋەيەي لە ژيانت ماۋە؛ پىشتى پىن بىبەستىت. تەنبا خۇراڭخۇرى نىيە، بەلكوۋ پىگايەكى تازەي ژيانە ۋ پىگايەكى نوپى خواردنە، پىك ھاتوۋە لە زۆربەي ئەۋ خواردنەي ئىستا ئەيانخۇيت. خۇراڭخۇرىيى دىكتور بەرنامەيەكى ناۋازەيە، چۈنكە زۆربەي ئەۋ خواردنە ئەگرتەۋە كە ئىستا ئەيانخۇيت، ئىتر پىۋىست بە بەرنامەيەكى تەۋاۋ نوپى ناكات بۇ خواردن لىنان ۋ ژەم ئامادەكردىن. پىكەتەكان ۋ پلانى ژەمەكان پىۋىستى بە دابىنكردىن كەرەستەي سەيروسەمەرە ۋ خواردنى ناباۋ ۋ ژمارەيك كەرەستەي ئۇنلاين يان لاي چەند

بەقالىكى تايىت دەست بگەون؛ نىيە، بەلكو ئەو خواردنەي كە پنى ئاشنايت، ئاوتىتە كراون لەگەل شىوازيكى تازە و بەكارهينانى ھاوكىشەي دىزايىكى نوئى ژەمپلان كە سووتاندنى چەورييەكان بە باشترين شىوہ رىك ئەخات و كىش دائەبەزىنىت. بەلى، مەن داواي ئەووت لى ئەكەم ھەندى خۇراكى تازە بەكار بىنىت پىر تىركەر بىن و بتوانن تەندروستىت رابگرن و كىشت ھەلپاچن. ئەوانىش بەو خۇراكانەي ئەتوانىت لە ھەموو بازارەكان بىيانكرىت كە ئاسان ئامادە ئەكرىن و بە درىژى تەمەنى "درىژت" چىژيان لى ئەبىنىت.

نەك ھەر ئەوەش، بەرنامەي خۇراكخۇرىي دكتور ئەو توانايەت پى ئەبەخشىت خۇت دكتورى خۇت بىت: ئەگەر تۆ دەست بگەيت بەو گەشتە بۆ تەندروستىيەكى باشتر و ژيانىكى بەردەوامتر، لە ھەموو ھەنگاويكى ئەو رىگايەدا لەگەلندام، ئەو رىكار و ئاموژگارى و ھاندان و دەستپىشخەرىيانەت پى ئەلىم كە پىويستە بۆ سەرکەوتنت.

بەم كىتەي لەبەر دەستدایە، ھەموو ئەوانەي تۆ پىويستە؛ دەستكردى خۇتن.

بەكارهينانى ھاوكىشەكانى بەرنامەي خۇراكخۇرىي دكتور بۆ ژەمپلانەكان

بەرنامەي خۇراكخۇرىي دكتور لەسەر بنەماي ژمارەيەك ھاوكىشەي ژەمپلانى رۆژانە دارىژراوہ كە مېتابولىزىم خىرا ئەكات، سووتاندنى چەورىيت خىرا ئەكات و ئەبىتە ھوى دابەزاندنى ئۆكتان -بەرزىي كىشت. ھەموو رۆژىك ژەمەكانت و ژەمە سووكەكان (سناك) ت بە جۇرىكى ئاسان -بۆ- بىركەوتنەوہ بە چەند ھاوكىشەيەك بۆ دائەرىژىت. ئەم كەرەستە دەگمەنەي ژەمپلان، نىشانەت ئەدات چۆن پىرۆتىن و چەند جۇرىكى تايىبەتسى كاربۇھىدرات، چەورىي تەندروست، ميوہ و چەندەھا سەوزى لە ھەر ژەم و سناكىكا بەئاسانى و بەبى حسابكردى كالىورى بەيەكەوہ گرى بەدەيت.

کاتیک تۆ پلانى ژەمه کانت به پىنى هاو کىشه کانى ژەمپلانه کانى من دائه نىيت، تۆ بالانسى راسته قينه له نىوان پروتىنى خۇراكى، کارپوهيدرات، چه ورييه تەندروستىيه کان و ئىتامينه کان، کانزاکان، دژەئوکسىده کان و هەر شتىكى تر که پنىويستته بۆ ژيانىكى تەندروست و بەرزترين رىژەى چه وري سووتاندن و دابه زىنى خىراى کىش دابىن ئەکهيت، له پال خواردنىكى پرتام و قه ناعه تىپکه ر که وزهى ته و اوت ئەداتى.

ديارىکردنى ئەو کىشهى ئامانجه

باشترين رىگا بۆ ديارىکردنى ئەو "کىشه" تەندروستەى ئامانجه، ئەوهيه قسه له گەل دکتۆره کهت بکهيت. به لام به گشتى توئىژنه وه پىشنيار ئەکات باشترين کىش به ئامانجى بگريت ئەوهيه له ژىر بى ئىم ئاى BMI ناوه راستى بىسته کانه وه بىت .

بى ئىم ئاى (BMI-Body Mass Index): ئەو ژمارهيهيه له ئەتجامى حسابکردنى پهيوهندى نىوان کىشى لهش و بهرزى بالادا دەرئەچىت. دکتۆره کان بى ئىم ئاى به کار دىنن، بۆ ئەوهى بزائن که سه کان کىشيان سووکه (لاوازن) نورمالن يان کىشيان زياده يان قه له ون.

بى ئىم ئاى پتوهرىكى له سه ددا سه د راست نىيه بۆ ديارىکردنى کىشى خوازاو، چونکه قه وارهى په يکه رى له شت و برى ماسوولکه کانت له بهرچاو ناگريت. ماسوولکه چرىى له چه وري زياتره، بۆيه که سىكى زور ماسوولکه که له وانهيه کىشىكى تەندروستى هەبىت، به لام به پىنى هاو کىشهى بى ئىم ئاى ئەچىته خانەى کىش زياده وه. به لام به گشتى دکتۆره کان پشت به بى ئىم ئاى ئەبه ستن بۆ وتووئژکردن دەر بارهى کىشى خوازاو.

ئەم خىستەيەي خوارمۇ بەكار بىنە بۇ ديارىكىردنى بى ئىم
 ئاي خۆت. كە دۆزىتەو، بچۆرە سەر نەخشەكەي داھاتوو كە
 رىنمايەكە ئامازدەكت ئەداتى كىشەكت ئەچىتە كام چىنەو .

تەمەن		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		كىش بە پاۋەند											
ب.	4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143
	4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148
	5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153
	5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158
	5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164
	5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169
	5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174
	5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180
	5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186
	5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191
	5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197
	5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203
	5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209
	5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215
	6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221
	6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227
	6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233
	6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240
	6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246

خشتەى گرووپەكان يان كەتەگۆرييەكان

گرووپى كىش	BMI بى ئىم ئاى
كىشى كەمە (لاوازه)	كەمتر لە 18.5
كىشى ئاساييە	18.5-24.5
كىشى زىادە	29.9-25
قەلەو	30 پەرەوژوور

پلانى گەمەى خۇراكخۇرىي دكتور

من ئەم كىتەبەم دىزاین كىردووه بۇ ئەوہى ھەموو شتەكت بىداتى كە پىويستە بۇ ئەو گۇرانكارىيانەى ژيان ئەپاريزن، بەو جۇرەى كە دوورت بختەوہ لەوہى رىت بکەویتە ژوورى فرىاکەوتنى خىرا و بەتەواوى زىندوویتیيەوہ ھاوکار بىت لە ژيانى نوینى پىر تەندروسىتیت. شتەكانت بۇ ئاسان بکات. من خۇراكخۇرىي دكتورم بەم نەخشەيە دارشتووه:

بەشى يەكەم: دەست بکە بە جىيەجىگىردنى ستاتپلانى 14 رۆزى خۇراكخۇرىي دكتور.

تو بە ستات (يەكسەر - فەورى) پلان؛ باز ئەدەيتە ناو بەرنامەى خۇراكخۇرىي دكتور. كەسىك كە لە لیوارى مەرگدا بە عەرەبانە ئەگويزىریتەوہ بۇ ژوورى فرىاکەوتنى خىرا، تیمى پزىشكى يەكسەر بى سى و دوو دەست ئەكەن بە كارى خۇيان، بە دەستەواژەى پزىشكى بەمە ئەلین (ستات - STAT)، كە لە وشەى "statim" ى لاتینیيەوہ وەرگىراوہ و بە مانای (دەستبەجى، يەكسەر -

immediately دیت، له وانه یه له سهر تله فزیوون دکتورت بینیت که فرمان به سهر په رستاره کاند ائ کهن، بون نمونه: ستات دهرزیه کی یهک ملیگرامی 'نیپینفرین'ی لی بدن!

له حاله تی کتوپری پزیشکیدا، په نا ئه بهینه بهر چاره سهری مسوگر کردنی پاراستنی زیان. کاتیک کیش ئه بیته هره شه، یه کسهر په نا ئه بهینه سهر هه مان رده تار، ده ست ئه کهین به ستات گورانکاری له باشتر کردنی تهنروسیتدا. له بهر ئه وه من یه کهم ههنگای پلانی خوراخوریه کهم ناو نا ستاتپلان.

که وایه یه کسهر ده ست ئه کهین به ستاتپلان. پیویست به چاوه روانی ناکات، یه کسهر بچوره سهر ئه و لاپه ریه ی ورده کاریه کانی تیایه و ئه توانیت له وئوه بیکهیت به بهرنامه ی هه موو ژهمیکی داهاتووت، به جددی! کیش دابه زاندن مه ترسیی کتوپره، ئه بیت یه کسهر ده ست بکهیت به **چاره سهر**ی خوت.

گومانی تیا نییه، له کوتاییدا من ئه مه ویت هه موو شتیک دهرباره ی ئه وه روون بکه مه وه - بون نمونه من ئه مه ویت تو تیگهیت بوچی من بیریه کان پیشنیار ئه کهم بونانی به یانی، یان نیسک بون ژهمی نیوه رون - به لام نامه ویت تو چه ندین کاتژمیتر یان روژ خهریکی خویندنه وه بیت له سهر پلانی خوراخوری پیش ئه وه ی ده ست پنی کردیت. هه روه ها ئه مه ویت تو چاودیره بایه خدر به تهنروسیتی که ت ئاگادار کردیت هه وه، پیش ئه وه ی هیچ گورانکاریه کی سهره کی ئه نجام بدهیت له بهرنامه ی خوراخوری تدا، به تاییه تی ئه گهر نه خوشیه کانی دل و دهمار، شه کره، یان هه ر کیشه کی تری تهنروسیت هه بیت، به لام له لایه کی تره وه هیشتا هیچ ریگریه ک نییه له وه ی ده سته جی ده ست بکهیت به ستات!

ناوا بیرلی بکه ره وه: کاتیک یه کیک پال پیوه ئه نین بون ژووری فریا که وتنی خیرا که دله کوتی هه یه، تیمه پزیشکیه که دانانیشن قسه بکه ن و چه ند کاتژمیتریک وتوویر بکه ن دهرباره ی پیکهاته ی دل و گرنگترین خال له ئه ستوربوونی ماسوولکه ی دل، دهرمان بون ناردن، هه ندی جار به په له ئه یاننیرین بون ژووری نه شته گهری. به لام ئیمه هه مووی به شینه یی ئه نجام ئه دین به **ستات**.

هه مان شته بون کیشه کتوپره کانی دابه زاندنی کیش. ئه گهر کیشت زیاد بیت یان قه له و بیت، ئه وه حاله تی کتوپره، پیویستی به کاری به په له ی تویه،

نەك بېرىكردنەۋە لە ديارىكردنى جۆرى دەرمان، ھەنگاۋە پزىشكىيەكان يان نەشتەرگەرى، بەلكوو گۆپىنكى خىرا لە بەرنامەى خۇراكخۇرىتدا. ئەگەر كىشت حالەتىكى كىتوپرە، ئەبىت دەستبەجى چارەسەرى كىتوپرى بۆكەيت بە خۇنوقمەكردن لە ستاتېلانى خۇراكخۇرىى دىكتۇردا ھەر لە ئىستائوھ.

+ كىشت قورسە يان قەلەۋىت، ئەۋە حالەتىكى كىتوپرى تەندروستىيە، كارى بەپەلەى تۆى ئەۋىت. ئەۋە حالەتىكى كىتوپرى دەرمان ديارىكردن، يان رېكارە پزىشكىيەكان يان نەشتەرگەرى نىيە، بەلام حالەتى ئەنجامدانى گۆرانكارى دەستبەجىيە لە بەرنامەى خۇراكخۇرىتدا.

جى لە بەرنامەى ستاتېلانى خۇراكخۇرىى دىكتۇر چاۋەرۋان ئەكەيت؟

بە بەكارھىنانى بەرنامەى توندى ستاتېلانى 14 رۆژى، سەرئەنجامى يەكسەر ئەبىنىت. لە ماۋەى دوو ھەفتەدا، تۆ:

+ كىشت خىرا دائەبەزىت (تا 10 پاۋەند لە ماۋەى 14 رۆژدا).
+ چەۋرىت دائەبەزىت و دەست ئەكەيت بە كەمبۈنەۋەى شانە چەۋرىيەكان.

+ چەۋرىيە مەترسىدارەكانى ورگ ئەسووتىنىت.
+ دوور ئەكەۋىتەۋە لە مەترسىيە نەخۇشىي شەكرە، بە جىگىربوۋنى شەكرى خوين و بەرزكردنەۋەى ھەستىاربوۋنى ئەنسۇلىن.

+ ھەست ئەكەيت بە باشتربوۋنى تەندروستىيە دل، بە دابەزىنى

كۆلسترۇل و فشارى خويىن.

+ كۆنترۇلى ئالوودەبىوون بە شەكر، كاربۇھىدراتى بەسسىت و ژەمە حازر بە دەستەكان (فاسىت فود) ئەكەيت.

+ دەست ئەكەيت بە ھەستكردن كە تەندروسسىت باشترە و بەھىزتر و سىكسىترى.

+ ھەست ئەكەيت دەسەلانت بەسەر خۇتدا ھەيە بە ھەي كە كۆنترۇلى تەندروسسىتى خۇت ئەكەيت.

+ ھەست ئەكەيت تواناى جىبەجىكردنت تىايە، ئەوەش وا ئەكات بىر لە دەستپىشخەرى بكەيتەوہ.

+ دواى چواردە رۇژ بەردەوامىوون لەسەر بەرنامەى سىتات، ئەگويزىتەوہ بۇ پلانى بووژانەوہ.



ئايا تۇ شەكرەت ھەيە؟

بۇ ئەوہى راسسىت بۇ دەربكەوئىت، بەشدارى بكە لە وەلامدانەوہى تاقىكردەوہى ئالوودەبىوون بە شەكر لە شوئىنىكى ترى ئەم كىتپەدا.

بەشى دووھەم: با خواردن دەرمانت بېت!

بەشىك لەو سويندەي دكتورەكان ئەيخۇن بۇ ئەوھى پلەي دكتورى وەرېگرن، پەيوەندىي بە بابەتى خواردنەوھ ھەيە، داوا لە پزىشكان ئەكات "پەپرەوى پيوەرەكانى خۇراک و خۇراکخۇرى بکەن لە قازانجى نەخۇش". ھىپۇکرەيت؛ باوکى زانستى پزىشكىي بۇژئاوا، پچەشكىنى سەردەمى خۇى بوو لە سەدەي پىنجەمى پىش زايىندا، کاتىک دەرکى بە رۆلى بەرزى خۇراک کرد لە پاراستنى تەندروستىدا و نووسى: **"با خواردن دەرمانت بېت و دەرمانت خواردن بېت!"** ئەو وشانە ھىچ کات بەقەد سەردەمى ئىستا راست نەبوون، کە سالانە سەدان ھەزار کەس لە ئەمەريکادا پىش وادەي خۇى ئەمرن بە ھوى ئەو خۇراکەي ئەيخۇن، کاتىک نەخۇشەکان ژوورى فرىاکەوتنى خىرا جى دىلن، يەک لیست رىنمايى و وادەي سەردانەوھى پزىشکەکانيان لەگەل خۇياندا ئەبەنە دەرەوھ. يارمەتیدەرە پزىشکىيەکانى ژوورى فرىاکەوتنى خىرا، ژيانيان بە چارەسەرى ستات ئەپاريزن، بەلام کاتىک بارى تەندروستىيان جىگىر ئەبىت، مامەلە لەگەل دكتورەکانيان ئەکەن بۇ ديارىکردنى پلانیکى درىژخايەنى بووژانەوھى تەندروستىيان. ئەو چارەسەرەنى زۇربەي دكتورەکان ئەينووسن، برىتييە لە دەرمان. بەلام کاتىک دكتورىک چارەسەرى نەخۇشىگەلک ئەكات وەکوو نەخۇشىيەکانى دل و شەکرە، ئەگەر پىشنيارى سەرەکى لە گۆرپىنى جۇرى خۇراکى نەخۇشەکە نەكات، ئەوا بەشىكى گرنكى چارەسەرەکە ناتەواوھ. بۇ ئەوھى بەگژ ئەو نەخۇشيانەدا بچیتەوھ و تەندروستىيەکى بەھىز بگىریتەوھ، نەخۇشەکان پىوېستيان بە جۇرىکى جىاواز رىنمايى ھەيە -يەکىک لە ھەرە سەرەکىترىنيان ئەوھىيە بەتەواوى شىوازيكى نوئى خۇراکخۇرى بگرىتە بەر.

من ئەم راسپاردانە ناو ئەنیم راسپاردەکانى خۇراکخۇرىي دکتور.

راسپاردە خۇراكييه كان، بناغەي ھەموو ھەنگاۋەكانى خۇراكخۇرىيى دىكتۇرن. تۇ ئەتوانىت ئەمرو دەست بگەيت بە جىيەجىكرىنيان، بىيانكەيت بە ئەستىرەي رىنيشاندەري پاشماۋەي ژيانىت، بە ھەردوۋ بەرنامەي كاراي ستاتپلان و بوۋژانپلانى خۇراكخۇرىيى دىكتۇر و لە ماۋەي (پلانى بەردەوامبوون - تەمەنپلان) ئەبىنىت لە ماۋەي چەند سالىكدا خاۋەنى باشتىرىن تەندروسىتى پىشپىنىكراۋىت. ئەمە ئەو راسپاردەيەيە كە دىكتۇرە كۈنەكان و ھىپۇكرەيت داۋايان كىرد: دۇزىنەۋەي چەند رىگايەكى تايبەت كە تيايدا خۇراك باشتىرىن دەرمانىت بىت، بۇ ئەۋەي خۇت لەو نەخۇشپىيانە رىزگار بگەيت كە پەيۋەندىيان بە خۇراكخۇرىيەۋە ھەيە. لەم بەشەي كىتپەكەدا بەدۋاي چەندىن جۇرى جياۋازى پىكھاتەي خۇراكخۇرىيى تەندروسىتدا ئەگەرىن و منىش ئەو زانىستەت بۇ پروون ئەكەمەۋە كە لەپشت ئەۋەۋەيە چۈن بەرگرى لە نەخۇشى ئەكات و درىژە ئەدات بە ژيانىت.

ھەروەھا ئامۇزگارىيى تايبەت ئەكەم چۈن ھەلېزاردىنى ژىرانە ئەكەيت لەناو ئەم خواردنانەدا و چەند بەكەلكە بىيانخەيتە ناو بەرنامەي خۇراكخۇرىيەكەتەۋە.

بەشى سىيەم: تەندروسىتى بەھىژت بوۋژىنەۋە بە بوۋژانپلانى 14 رۇژىيى خۇراكخۇرىيى دىكتۇر.

دۋاي ئەۋەي نەزىفى خۇراكخۇرىيى ناتەندروسىت ئەۋەستىتەيت و دەست ئەكەيت بە دابەزاندىنى دراماتىكىي كىشت بە ستاتپلان، ئەچىتە سەر بەرنامەي كەمتر توندى بوۋژانپلان. لە بەرنامەي بوۋژانپلاندا تۇ بەردەوام ئەبىت لە كىشداپەزاندىن و بە چىژۋەرگرتن لە مەۋدايەكى فراۋانتىرى خۇراك، ئەگەر بە بەرنامەي بوۋژانپلان گەيشتەيتە كىشى خاۋازراۋى خۇت، ئەگۈيزىتەۋە بۇ بەرنامەي (بەردەوامبوون - MAINTAIN Plan - تەمەنپلان)، ئەگەر نەگەيشتى، ئەم دەست و ئەو دەست ئەكەي لەنىۋان ستاتپلان و بوۋژانپلاندا تا ئەكەيت بە ئامانجى خۇت.

بەشى چوارەم: چىز لە پاداشتەكان وەر بگرە، كاتىك تامى هەشت سوودە نايابەكەى دابەزاندنى كىش ئەكەيت.

لەم بەشەى كىتەبەكەدا پىت ئەلیم چۆن ئەو ھەلپژاردنە ژیرانەى لە خۇراڭخۇرىي دكتورا پەيرەويان ئەكەيت، وات لى ئەكەن ھەست بگەيت باشتريت، بەھىزترى، سىكسىترى، تەندروسىتريشيت بە درىژترکردنى ژيانى و خۇپاراستن لە ئەخوشىيەكان (بە شەكرە، دل و دەمار، ھەوکردنى جومگەكان و چەند جورىك لە شىرپەنچەشەو) سىستىمى بەرگريت بەھىز ئەكەيت، وزە و توانا و مەزاجت رىك ئەخەيتەو، خەوت باشتەر ئەكەيت، ھەروەھا تەندروسىتى خىزانىشت باشتەر ئەكەيت بۆ ئەو ئەوانەى بەرپوھن.

بەشى پىنجەم: بەردەوامى بدە بە كىش دابەزاندن لە ژياندا، بە جىبە جىگرددنى تەمەنپلانى خۇراڭخۇرىي دكتور.

كاتىك ئەگەيتە كىشى خوازراوى خۆت، بەردەوام پلانەكەم يارمەتيت ئەدا بەو كىشەو بەردەوام بيت لەو ماوہەى لە ژياندا ماوہ. تەمەنپلان ئاسان بيت بۆت، بە لەشولار رىكى بىمىتەو بە ژمارەيكى زۆرتر و جىاواز لە ھەلپژاردە خۇراڭىيەكان، لە ناويشياندا ئەوانەى خۆت زۆرت ھەز لىيانە -ئەو سىتراتيچانەت ئەخاتە بەر دەست كە وات لى ئەكات چى بەلەزەتە بىخۆيت، بى ئەوہى ھىچ لەو كىشە زيادەيت بۆ بگەرپتەو كە زۆر ھەولت دا بۆ دابەزىنى.

بەشى شەشەم: رىنمايى خۇراڭخۇرىي دكتور بۆ خۇراڭسازى

كىتەبەكەمان بەو سەر ئەنپىنەو رىزىك خۇراڭى بەلەزەت و پرتام و بۆن و بەرامە و ئاسان بۆ خۇراڭسازى ئەخەينە بەر دەستت، كە تام و بۆنىكى

ئاۋازە و سوۋدىكى گەورەى بۇ تەندروسىتت ھەيە. چىژ ۋەربگرە لە شىۋازى خۇراڭخۇرىيى دىكتور بۇ مريشك بە پارما ، لەزانيا و پىتزا و زۇرى تر. ئەم خۇراڭسازىيانە كە پىۋىستە بەشىك بىن لە خۇراڭى رۇژانەت، ئەگەر لەبەر دەستىدا بىن، ئەبىن بە خۇراڭە تازە ھەلبۇزىردراۋەكانت.

سىتراتىجى خۇراڭخۇرىيى دىكتور

- + دەست بىكە بە بەرنامەى ستات بۇ ماۋەى 14 رۇژ.
- + بىچۆرە سەر بوۋژانىپلان، بۇ نىزىكەى 14 رۇژ.
- + دەستاۋدەست بىكە لەنىۋان سىتاتپلان و بوۋژانىپلان، ھەر يەكى بۇ 14 رۇژ، تا ئەگەيتە كىشى خۋازراۋى خۇت.
- + كە گەشىتتە كىشى خۋازراۋى خۇت، بگۈيزەرەۋە بۇ تەمەنپلان.
- + رىنمايىيە خۇراڭسازىيە بەلەزەتەكانى خۇراڭخۇرىيى دىكتور بەكار بىنە، كە لە لاپەرەكانى كوتايى دىنە سەرى بۇ ژەمى بەتامى تىركەر، يان ھەموو رۇژىك دىزايىنى خۇت بەكار بىنە بەپىيى ھاۋكىشەكانى ژەمپلان.

لە خۇراڭخۇرىيى دىكتوردا مىن فۇكەس ئەخەمە سەر ئەۋەى چۇن نەرىتى رۇژانەى خۇراڭخۇرىت چاك بىكەم، بۇ ئەۋەى كارىگەرىيى گەورەى ھەيىت لەسەر تەندروسىتت و لەسەر كىشت. مىن بۇيە ھەمىشە پىداگرى لەسەر خۇراڭ ئەكەم، چۈنكە كاتىك كىش ئەبىتە ھالەتىكى كىتۈپ كە پىۋىستى بە رىكارى دەستبەجى چارەسەرى ژيانپارىزى ھەيە، گۈپىنى خۇراڭخۇرىت باشترىن شۋىنە كە ئەبىت لىيەۋە دەست پى بىكەين، خۋاردنى ئەۋ ژەمانەى كالىرىيان كەمە و ديارترىن كۈمەلە خۇراڭى چەۋرى سوۋتىن، خىراترىن رىگايە بۇ

گەشتىن بە زۆر تىرىن كىتىش دابەزاندىن.

بەھەر حال، لەگەل ئەو ھەشدا خۇراكى تەندروست، بالاترىن ئامانجى بەرنامەكەى مەنە، بەلام ئەمەوئىت ئاگادارى ئەو ھەيىت و ھەرزىش و جوولەش دىسان يەكجار گەرنەگە.

ھەموو ئەو گۇرپانكارىيانەى وەك بەشىك لە خۇراكخۇرىيى دىكتۇر ئەنجاميان ئەدەيىت، چەند قات سەركەوتووتر ئەيىت ئەگەر جۇرىك و ھەرزىش و جوولە لەگەلدا بەيىت بە بەشىك لە ژيانى پۇژانەت.

ھەموو پىوھەرەكانى سەركەوتنت -كىشىدا بەزاندىن، خۇپاراستن بۇ كەمترىن تووشبوون بە نەخۇشەيە درىژخايەنەكان، تەمەنىكى درىژ، تەندوستىيەكى باش باشى گشتىگر -كاراىر ئەبن تا چالاكىي پۇژانەت زياتر بەيىت.

و ھەرزىش كارى سەرسوڤەينەر بۇ لاشەت ئەكات، جگە لەو ھەى يارمەتەت ئەدات كىشت دابەزەيىت. كەمترىن مەترسىيە نەخۇشەيەكانى دل، شەكرەى جۇرى دوو، قشەلىي ئىسك و دلەنگەت لەسەر يىت، يارمەتەت ئەدات ماسوولكەكانت بەھەز يىت، تەندروستىيە ئەندامانى لەشت باشتر ئەكات، مەزاجت ھەنور ئەكاتەو ھە مىشكت و بىرت تىژتر ئەكات. لىستى گارىگەرەيەكانى و ھەرزىش، بى كۇتايە.

ھەنگاوىكى تەندروستىيانە

لەبەر ئەو ھەى كىتەكەى مەن فۇكەسى لەسەر خۇراكخۇرىيە، نايەم بچە ناو و رەكارىي پۇتىنى راھەتەن، ستراتىجى ئالۇزى چۇنىتەي ئىشكرەن و چەند و ھەرزىشكى تايەت يان ھەلېژاردەكانى كە پىوئىستە لەسەريان بېرۇيت كاتى دىزانى بەرنامەى لەشجوانى ئەكەيت.

ئەمەوئىت ھانت بەدەم -بە پەپەرەوكرەنى بەرنامەى خۇراكخۇرىيى دىكتۇر، تۇ گۇرپانكارىي باو ھەپپەنەكراو بەدى دىنەت لە چاكسازى لە تەندروستىيە خۇتدا، بەلام بە زىادەپۇيىكرەن، لەوانەيە ئەنجامى پىچەوانە بەدات بەدەستەو ھە دەستىشكەريەكانت كەمتر بەكاتەو ھە. لە راستىدا مەن نامەوئىت ئەو ھە پوو بەدات!



هەر ئىستا خۇت تووشى ئەو بەكەيت خۇت تاقى بەكەيتەو دەست بەكەيت بە
بەرنامەيەكى وەرزشى بەدلى خۇت بە ناوى پاراستنى تەندروستىت، ئەو
پىويست نىيە، مەن ئەمەوئىت تۇ چالاک بىت، بەلام پىويست ناکات ھەموو
ھەفتەيەك چەند کاتژمىرىک تەرخان بەكەيت بچىت بۇ جىم، راھىتانی ماراسۇن
بەكەيت، يان بەشدارىي پىشېرکىيەكى شاخەوانى بەكەيت (لەگەل ئەو ەشدا بىنگومان
جىي دەستخوشىيە ئەو بەكەيت ئەگەر خۇت ەزەت لىيەتى).

ئامۇزگارىيە وەرزشىيەكەى مەن ئاسانە، بە لايەنى كەمەو ەمموو رۇژىك
ماوۋى نىوكاتژمىر جوولە بە لەشت بەكە و ەوول بە ماوۋى دانىشتەن لە
رۇژەكەدا كەمتر بەكەيتەو.

ئەو چالاكىيانە ەلېژىرە كە چىژىيان لى وەرئەگرىت، رۇيشتەن، مەلە، خولانەو،
رۇيشتەن لەسەر ئامىرى رىگای جوولائو (تريدمىل) ەەر چى خۇت پىت خۇشە
بىكە، مادام رۇژانە ماوۋى نىوكاتژمىر رىژەى لىدانى دلت بەرز ئەكەيتەو،
كەى ئامادە بوويت، ەوول بە ەفتەى دوو يان سى جار راھىتانی ەيز بەكەيت
(قورسايى دروستکراو، يان كىشى لەشى خۇت وەك كەرەستەى وەرزشى
بەكار بەيە).

به لام بؤ ئیستا که تازه دهست پی ئه کهیت، رۆژانه ماوهی نیوکاتژمیر به پی برۆ، به سه.

ئه گهر پیشته دانیشته یان قه له ویت، مه سه له ی نیوکاتژمیر به پی رۆیشتن بیتاقهتت ناکات. باشه، قه یناکات ئه گهر ناتوانی، رۆژی پینچ خولهک برۆ ئه گهر ئه وه ئیسراحه ته بۆت، رۆژی پینچ خولهک برۆ له ههفته ی یه که مدا، دواپی زیادی بکه بؤ ده خولهک له ههفته ی دووهدا و ههروه ها، له ههفته ی شه شه مدا ئه گه یته ئامانجی دیاریکراو که رۆژی نیوکاتژمیره.

که راهاتیت و دهستت کرد به دابه زاندنی کیش، ههست ئه کهیت باشتر بوویت و خۆت ئه ته ویت ماوه ی گهرانت زیاتر بکهیت. ههست ئه کهیت به هیزتر بوویت، ته ندروستتر بوویت و وزه و توانات زیاتره، ئه توانیت به بی هه ناسه برکی به پلیکانه دا سه ر بکه ویت، خۆت ههست ئه کهیت توانای ئه نجامدانی چالاکی زیاترت هه یه وه ک ئیشکردن له باخچه کهت، سه ما بکهیت (هه تا ئه گهر به ته نیا له ژووره که ی خۆشتدا بیت)، شاخه وانی، سواری پاسکیل، گه مه کردن له گهل مناله کانت یان نه وه کانت.

کاتیک هه موو ئه وانه ئه کهیت، ئاره زووت لیه دهست بکهیت به پلانی راهینانی له شجوانی، فه رموو دهست پی بکه. یان ئه توانیت به رنامه ی رۆیشتنه کهت توندتر بکهیت: دوورتر برۆ، خیراتر برۆ، یان جاره کانی زیاتر بکه.



بەشى يەكەم

ستاتپلانى خۇراکخۇرىي دکتۆر



بەرنامەى خۇراکخۇرىي دکتۆر بە ستاتپلان دەست پىن ئەكات، كە تۇ ئەتوانىت لە يەكەم ژەمى داھاتووتەو دەستى پىن بىكەيت، ستاتپلان بۇيە دارپژراو، بۇ ئەوھى سەرەنجامى دەستبەجىت بىداتى. ھەر لەو چىركەيەو دەست ئەكەيت بە يەكەم ژەمى ستاتپلان، دەست ئەكەيت بە خواردىنى ئەو ژەمانەى كە حسابى ئەوھى بۇ كراوہ ئاستىكى بەرزى سووتانى چەورى و سوودىكى سەرەكىي تەندروستىي تيا بىت.

ستاتپلانى ناننى بەيانى و نىوەرۇ و ئىوارە و ژەمى سووك (سناك)؛ بەپىنى ھاوكىشەكانى ژەمپلانى رۇژانە نەخشەى تايىبەتتى بۇ دارپژراو، بۇ ئەوھى يارمەتسى كىشدا بەزىنى يەكسەر بىدات، رىژەى پىرۇتىن تيايدا مامناوہندە، رىژەيەكى زىرەكانە چەورىي ناتىر و چەورى ئۇمىگا سىتى تيايە، دەولەمەندە بە خۇراكە رىشالىيەكان و كاربۇھىدراتى بەسیت و چەورىي ناتەندروستى كەمە. ھاوكىشەكانى ژەمپلانى مەن، جگە لەوہش دەسەلاتى دەستكارىكرىدنت ئەداتى. ھەندىكمان ھەز ئەكەين بۇ ناننى بەيانى زۇر بخۇين، ھەندىكى تر بەپىچەوانەوہ

حەز ئەكات بەيانى كەم بخوات و بۇ نانى نيوەرۇ خۇى تىر بكات يان ئەو كاتەى نىوان نانى نيوەرۇ و ئىوارە؛ لە برساندا سكى دىشيت. تۇ لاشەى خۇت باشتەر ئەناسيت و ئەزانيت چ كاتىك تەواو برسيت ئەيت. ھاوكىشەكانى ژەمپلانى مەن دەستكراوت ئەكات ئەو كاتانە ھەلېژىريت كە خۇت زۇرتىر قەناعەت پىنەتى.

بۇ نموونە: بۇ بەيانىان ھاوكىشەكانى ژەمپلانى مەن ئەخوازىت ژەمىك بىت بە برىكى ديارىكراو لە خۇراكى پىرپۇتىن، وەكوو: ھىلكە، ماست لەگەل يەك جۇر ميوە، ئەگەر ئەوندەت بەسە؛ چاكە، بەلام ئەگەر حەزت لە نانكى بەيانىيە بەلى خۇت، ئازاد بە ھەندىك دانەويلەى سارد تىكەلى ماستەكەت بكەيت يان دەفرىك ئاردى شۇفان لىبنى بە بەكارھىنانى لىستى ھەلېژاردە ئاسانەكانى خۇراك (**دواتر دىنە سەرى**). بىرۆكەيەكى باشە ئەگەر ھەموو خواردنە دانەويلەيەكانت لە سەرەتاي رۇژدا بخۇيت -تويژىنەوەكان پىشنىارى ئەو ئەكەن ئەگەر وا بكەيت، ئەو باشتىر ھەنگاوە كە دوو مەبەست ئەپىكىت، ھەم كىشت كەم ئەكات و ھەم وزە و توانات زىاد ئەكات، بەلام مەن ھىچ خۇراكىك بەسەر تۇدا ناسەپىنم لە ھىچ كاتىك لە رۇژدا، ئەو ئەرەزووى خۇتە.

بۇ نانى نيوەرۇ مەن پىشنىارى پىرۇتىن ئەكەم بۇ قاپە سەرەكەت لەگەل يەك يان دوو جۇر سەوزە، ئەگەر ئەمە زۇرە بۇ ژەمى نيوەرۇت، كىشە نىيە، بەلام ئەگەر حەز ئەكەيت تۇزىك زىاتر بخۇيت، ئازاد بە، تۇزىك زەيتى زەيتوون يان زەيتى زەلاتە و سركە بكە بە سەوزەكەتەو، خزمەتى خۇشت بكە بە پارچەيەك نانى دانەويلە بە تويكەو، يان پەپكەيەكى برژاوى پەتاتەى شىرىن بە بەكارھىنانى لىستى ھەلېژاردە ئاسانەكانى خۇراك.

كاتىك نانى ئىوارە نىك بوو، ھاوكىشەى ژەمپلانى مەن ديسان داواى پىرۇتىن و ھەندىك سەوزە ئەكات. جگە لەوەش ئەگەر برىارى لىستى تايەتى خۇت نەداو، لىستى ھەلېژاردە ئاسانەكان بەكار بىنە، بە زىادكرنى كوپىك سووپى فاسۇليا لەگەل برىك ئەفۇكادوى جنراو.

ئەگەر نىازى ژەمى سووكت ھەبوو، ھاوكىشەى ژەمپلانى مەن ئەوئە پۇژى يەك جار بىخۇيت لەگەل ھەندى شتى تردا، بۇ نموونە: دەفرىك بلووبىرى

یان مشتیک بادهم یان گوله به پوژه، ئه شتوانی سیوئیک بریار بدهیت له گهل ههندیک سهوزه جنرا بیه حومس، یان قاپیک زه لاتهی ئه فو کادوی جنراو به پیاز و ته ماته و بیبه ری تیژ و به هارات. ئه گهر یه کینیکت پوژانه حه زت له دوو سناکی که مه، کیشه نییه، لیستی هه لبارده ئاسانه کان به کار بیته له گهل سناکی بچووکی دووه مدا.

کاتی خواردنی دهسته مو (FLEX)، تو ئه خاته بهردهم به برسیاریتی.

خواردنه کانی کاتی دهسته مو، به شیکێ گرنگی به رنامه ی خوراکخوری دکتوره، له بهر ئه وهی یارمه تیت ئه دات برسیتییه که ت به کار بینیت بو نیشانه گرتن، چونکه پالپشتی سه رکه وتنی کیشدابه زاندن ئه کات، له وهش گرنگتر هه لبارده ی زیاترت ئه داتی که هه ندی کات مه به ستی راسته قینه ی منه. من نامه ویت که س پیم بلیت به دیاریکراوی چی ئه خوات و که ی ئه یخوات، له و بر وایه شدا نیم وا بکهیت، ئه وه خوراکخوری بینمه ئه وهی ئه ویت به لام خوراکخوری دکتور و نییه، پلانی خوراکخوری من بو ئه وه نییه چه ند پاوه ندیک له کیشت دابه زینیت و دوا ی هه فته یه ک وهک خوت لی بیته وه، ئه یه ویت گورانکاری ژیا نپاریز بکات له خووه خوراکیه کانت و کیشت، که چه ندین سال بخایه نیت له ته ندروستیه کی باش. ستاتپلان دیزاین کراوه بو ئه وهی بکه یته ئامانجه کانت له چه ندین ئاستی جیاوازه وه. من ده ست ئه که م به وهی بته م به ره و کیشدابه زاندنیک دراماتیکی، من به خوراکي بنه ره تی سووته مه نی ئه ده م به له شت، برسیتیت ئه که م به تاجی سه رت و زه نگی ئه وه لیئه ده م چیژ وه ربگریت و ئاسووده بیت، من به لینی ئه وه ت ناده می هه رگیز له هیچ برکه یه کی ستاتپلاندا برسیت نابیت، به لام ئه توانم پیت بلیم به پیکهاته ی ستاتپلان له پوئین و چه وری و ریشال و کاربوهیدراتی ئالوز، وات لی ئه که م سه رسوهرینه رانه هه ست به قه ناعه ت بکه یست که وا پاوه نده کانت ده ستیان کرد به هه لوه رین.

ستاتپلان نزمترین ژماره ی کالوری پوژانه ی هه یه له چاو پلانه کانی تری



خۇراكخورىيى دىكتوردا (بەلام نىگەرەن مەبە، خەرىكى كالىورى ژماردن مەبە -تەنيا ئەووت لەسەرە سەرقالى ھاوكىشە ئاسانەكانى بەرنامەى ژەمپلانەكەى من بىت). لەبىرت نەچىت، ئامانجى ئىمە ئەوئە "نەزىفەكە بوەستىنن" كە كىش ئەفرىنىت، كارىگەرترىن رىگاش بۇ وەستانى ئەوئە بە ھەردو پىئو بەز بەدەيتە ناو كىشدا بەزاندىن.

دوای دوو ھەفتە لە سىتاتپلان، دەست ئەكەيت بە بووژانپلان كە نەرمتر خزمەتى ئامانجەكەت ئەكات.

+ كاتىك يەكىك لە لىئواری مردنايە و لەسەر عەرەبانەيەك پالى پىئو ئەنن بۇ ژوورى فرىاكەوتنى خىرا، تىمى پزىشكى دەستبەجى دەست ئەكەن بە كارى خۆيان، ئەركە سەرەككىيەكەى تىمى پزىشكى لەم كاتەدا "ستات"ە،

که له وشه‌ی لاتینی "STATIM" وەرگیراوه به مانای
"ده‌ست‌به‌جی".



رێنماییه‌کانی ستاتپلان

پیش ئه‌وه‌ی تاییه‌تمه‌ندییه‌کانی هاوکیشه‌ی ژهمپلانی رۆژانه‌ی خۆمت پێ بلیم،
ئهمانه‌ چه‌ند رێنماییه‌کی بنچینه‌یی ستاتپلان:

+ له‌سه‌ر پلانه‌که‌ بمینه‌ره‌وه، بۆ ئه‌وه‌ی زۆرترین پێژیه‌ی کیش
دابهرزینیت و خیراترین سه‌ره‌ه‌نجامت ده‌ست بکه‌وێت. چه‌ند ئه‌توانیت وه‌کوو
خۆی شوین به‌رنامه‌که‌ بکه‌وه، هاوکیشه‌کانی ژهمپلانی رۆژانه‌ جیه‌جی بکه،
بۆ ئه‌وه‌ی بیه‌ته‌ خاوه‌نی مینۆی خۆت. یان دوا‌ی نموونه‌که‌ی من بکه‌وه،
مینۆی 14 رۆژ ستات، به‌لکوو بۆ تو ئاسانه‌تریشه‌ ئه‌گه‌ر ئه‌وه‌ت پێ باش‌تره
ژهمپلانت بۆ ئاماده‌ کرابێت.

+ دەست بگە بە بیرکردنەو. ئەگەر کاتت ھەيە، ئىواران دابنىشە و ژەمپلانى سبەينىت دانى، ئەو ٲاسانتىن پىگايە كە دلىا بىت لەوہى خواردنىكى راست لە کاتىكى راستا ئەخۆيت، پشئەستور ئەبىت ھەموو ئەو شتانەى پىويستتە بۇ ئامادەکردنى ژەمەکان؛ لەبەر دەستدان، ئەمە ئەو شتەيە كە مەن زۆر دەمىكە فىرم لەسەرى برۆم، زۆرى پىناچىت تۆ ئەتوانى تەنیا لە دوو خولەكدا پلانى ژەمەكانت دابنىيت. كە ئەوہت كەرد، كاتت بۇ گەراوہتەوہ بۇ برۆى دواتر، راست دىيتە دەرەوہ بە نەخشەيەكى ژىرانەوہ.

+ ژەمبىرى خۆت ديارى بگە. برى ئەو خواردنانەى پىويستمانە جياوازە، ئەوہستىتە سەر قەوارەى لەشمان، تەمەنمان و پىژەى چالاكىيەكانمان و زۆر شتى تر. بۇ نموونە سى يان چوار ئونس گۆشتى ناسك، ماسى يان پەلەوہر -كەمترىن بر ھەلبىژىرە ئەگەر بالات كەمترە لە مەتر و نىويك بۇ ژنان، يان مەتر و پەنجا و سى بۇ پىاوان، ئەگەر تەمەنت ھەيە و لەسەرووى پەنجاوہىت، كەم جوولەيت (برۆى لە نىوكاتژمىر كەمتر ئەجوولىيت) بەلام زۆرتىن بر ھەلبىژىرە، ئەگەر كەلەگەتيت، گەنجترى و چالاكىت زياترە. لە پلانى بوژانەوہ و بەردەوامبوون، كەسانى چالاك ھەلبىژادەى زياترى ژەمپلانىان ھەيە.

+ خزمەتى خۆت بگە. قەبارەى خزمەت، بەراستى بابەتە -تۆ ئەتوانىت تەندروستترىن خۆراكت لەبەر دەستدا بىت لە جىھاندا، بەلام زۆرى لى بخۆيت، ھەرگىز كىشت دانابەزى. بۇ بەدبەيتانى زۆرتىن كىشدا بەزاندىن، بنووسى بەو قەوارە پىشنىيازكراوہوہ كە خزمەتت ئەكات. لە حالەتيكدا ژمارەيەكى زۆر پاكيجى خۆراكت لەبەر دەستدايە -بۇ نموونە: سەبەتەيك ناننى لەتكراوى گەنمت لەبەر دەستدايە كە چل تا سەد و چل كالورى ئەبەخشىت، ئەوہستىتە سەر ئەوہى چەند ئەستور دروست كراوہ و چەند پارچەى لى ئەخورىت- مەن پىشنىيارى ئەوہ ئەكەم كالورىيەكانت سنووردار بىت، بۇ ئەوہى يارمەتيت بدات باشترىن بر ديارى بگەيت بۇ خواردن.

+ دەست لە پىرتىن ھەلمەگرە. گۆشت، پەلەوہر يان ماسى، كاتىك

خواردنيان به سووده كه قهواره يان به قهه ناوله پى خوت بيت، له بهر نه وه مه ترسه، ناوله پى خوت وه كوو پيوهر به كار بينه بو ديارى كړدى قهواره يان، با نه ستوور ييشيان به قهه نه ستوورى ده سته يه ك وهره قى يارى كړدن بيت. فاسوليا و نيسكيش به كوپ نه پيوړين.

+ نه و خواردنه وان به كار بينه كه دابه زاندى كيش خيراتر نه كه ن. له خواردنه وه نه لكه وليه كان، خواردنه وه شيرينه كان، يان سوډاى خولاواز كړدن دوو بكه وهره وه (به لام نيگه ران مه به له بووژانپلان و ته مه نپلاندا خواردنه وه به پى ته مه نى خوت نه نوشيت)، به لام له ئيستادا چيژ له م خواردنه وان به رېگړه: ئاوى خواردنه وه، قاوه، چاى سهون، چاى رهش، نه و ئاوانه ي هله چن (فه ووار)، يان نه و ئاوانه ي به شيوه يه كى سروشتى به ليمو يان قاشى خيار تامدار كراون.

+ بېكه به راست له هه موو جوړه شيرينييه كى ده ستركرد و دروستكراوه كان به دوو به، چونكه له وان به ميشكت رايينن حه زيان لى بكات، بړيكى كه م هه نگوين يان عه سيري خه ستي سويژ به كار بينه بو شيرين كړدى هه نديك خواردن (هه تا پر كه وچكه چايه ك بو روژيك شياوه).

+ پر به له ئيچ تو ئو، ئا و نه توانيت يار مه تى خواردن بدات زياتر هه ست به تيربون بكه يت، له بهر نه وه من پيشنيار نه كه م په رداخيكى هه شت ئونسي ئا و پيش هه موو ژه مي ك يان سناكيك بخوږته وه (يان له گه ل هه ر خواردنيك نه گه ر حه زت لى بيت)، دوو په رداخ تا چوار په رداخى تر له روژه كه دا بخوږته وه.

+ چنگى لى گير بكه - له گه ل نه و باسكړنه خراپه ي چه ندين سال له بلاو كراوه كاندا كراوه (دوا تر له كتيبه كه دا به دريژى باسى نه كه ين)، خواردنى هيلكه له راستيدا سه رچاوه يه كى نايابى پروتين و پښكاته ي خوراكيه نه گه ر به زياده روږييه وه نه خوريت. ئاساييه له هه فته يه كدا هه تا حه وت هيلكه به ته واو ه تى بخوږت (يان هه فته ي سى هيلكه، نه گه ر شه كره و نه خوشيى دلت هه يه)، زه يتى

زەيتوون بەكار بېنە بۇ شلەقاندن يان سوورکردنەوہى ھيلکە.

+ لەگەل کەمچەورىيى شيرەمەنىدا بە. بۇچوونى تەقلىدى ئەلەيت ھەلبۇزاردنى ماست و شيرى کەمچەورى يان بېچەورى، باشتەر لە بابەتە پر چەورىيەکان. ئەم ليکدانەوہىە لەم دوايانەدا زۇر بەرپەرچ دراوہتەوہ.

بەلام بەلگە سەلماندوويەتى بەو جۇرە سەيرکردنى شيرەمەنىي پرچەورى، نزیکە لە بېئاوہەزى. ئيمە دواتر لە کتیبەکەدا بەدریژى باسى ئەم بابەتە ئەکەين، بەلام بۇ ئىستا من پېشنيار ئەکەم بېەستريتەوہ بە ماست و شيرى کەمچەورىيەوہ بۇ ئەوہى کالۆريەکانت بەکەمى بىئەنەوہ.

تيزەمەنيەکان خراپ نين. گژوگيا و تيزەمەنىي تەندروستى تەر يان وشککراوہ بەکار بېنە، بۇ ئەوہى خۇراکەکانت چالاکتر بکەن: زەردەچەوہ، کارى، رېحانە، بەھارات، سیر، بېبەرى سوورى وشککراو، بېبەرى رەش، بېبەرى سوورى ھاراو، چەند ناویکی کەمى تریش.

ژەم مەبویرە، باشتەر ژەمەکان نەبویریت، بەتایبەتى ژەمى بەيانیان. ئەو کەسانەى ژەمەکان ئەبویرن، عادەتەن کاتەکانى دواتر زۆرتەر ئەخۇن.

چاوت لەسەر ئەو میوانە بېت کە چەورى ئەسووتینن. من راتنەسپېرم پۇژانە دوو میوہ بخۇیت وەکوو بەشیک لە ستاتپلان. لە ماوہى ستاتپلاندا؛ سیوکی قەبارە مامناوہند، کوپیک لە بېرى تەر يان بەستوو، سەندى يان میوہیەکی ھاوشیوہى، یەکیکیان ھەلبۇزەر. ئەمانە رېشالیان زۆرە و شەکریان کەمە، بۇیە باشتەر بۇ چەورى سووتاندن. تۆلە بووژانپلان و تەمەنپلاندا میوہى زیاتر ھەيە بۇ ھەلبۇزاردن، بەلام بۇ ئىستا خۆت سنووردار بکە لەنیوان ئەم میوہ چەورى سووتینانەدا.

دەست مەپارێزە. ھەندى سەوژەى دیاریکراو ھەيە ئەوہەندە کالۆريیان کەمە من ناوم ناوون سەوژەى ھەر کاتیک ویستت. ئەوانە بەشیکی گرنگن لە ھاوکیشەکانى پلانى ناننى نیوہرۆ و ناننى ئیوارە و سناک، ئەشتوانى لەگەل ناننى بەیانیشدا بیانخۇیت، يان بە دريژى پۇژ وەک سناکى بېنەرنامە بەکالى بیانخۇیت، ئەتوانى سەوژەکانى ھەر کاتیک ویستتەى من بکەیت بە شۆربا يان

زەلاتەيەكى سەرپىيى ھەر كاتىك ئەتەوئىت. لە لاپەرەكانى دواترى خۇراڭخۇرىيى دكتوردا، لە بابەتى رېنمايىيەكانى ئامادەكردنى ژەمەكانى خۇراڭخۇرىيى دكتوردا فېر ئەبىت چۆن دروست ئەكرىن.

خۆت ئامادە بگە بۇ سەرئەنجامى خىرا. لەم كاتەدا لەسەر بەرنامەى سىتاتېلانى چواردە پۇژى بەردەوام بە، دواتر ئەچىتە سەر بەرنامەى بووژانپلان.

سەر بگەو، بگەشېرمەو و بخۆ!

يەك ملىۇن جار بىستووتە: نانى بەيانى گرنگترىن ژەمى پۇژە، بەلام ئايا راستە؟ لەجياتىيى ئەوەى بەيانى زوو تانگىيەكەت پر بگەيت، كىشت زياتر دانابەزىت ئەگەر ئەم ژەمە وازى لى بىنىت؟ ئەمە مەسەلەكەيە: نانى بەيانى بەراستى گرنگە، ئەگەر وازى لى بىنىت، بەراستى كىشت زىاد ئەكات لەجياتىيى ئەوەى كەم بكات. زۆر لە لىكۆلىنەوەكان ئەمەيان سەلماندو، لە ناوياندا ئەو لىكۆلىنەوەيەى سالى 2012 لە گوشارى "Obesity" بلاو كرايەو. لەو توژىنەوەدا پەنجا ئافرەتى كىش زىاد: ھەرەمەكيانە دابەش كران بەسەر يەككە لە دوو گرووپى: خواردنىكى زۆرى نانى بەيانى و خواردنىكى زۆرى نانى ئىوارەدا.

ھەردو گرووپەكە پۇژانە بايى 1400 كالىورىيى خواردنىان پى ئەدرا، بەلام وەكوو لە ناوەكانيانەوە ديارە كاتەكانيان جياواز بوو، گرووپى نانى بەيانىيە قورسەكە، بۇ نانى بەيانى بايى 700 كالىورى و نانى نيوەرۇ 500 كالىورى و نانى ئىوارە 200 كالىورى خواردنىان پى ئەدرا، گرووپى نانى ئىوارە قورسەكە ھەمان خۇراكيان پى ئەدرا، بەلام خۇراك و كالىورىيەكانى نانى بەيانى و نانى ئىوارە جىگۆركىيان پى كرابوو.

ژنه کانی هەردوو گرووپەکه بەشیک لە کیشیان دابەزی، بەلام گرووپی نانی بەیانیه زۆرەکه بە تیکرا نزیکەى نۆزده پاوهند لە کیشیان دابەزی لە ماوهى توێژینه‌وه‌که‌دا که دوانزه ههفته بوو، لە هه‌مان کاتدا گرووپی نانی ئىواره زۆرەکه هه‌شت پاوهند لە کیشیان دابەزی.

لیکۆلینه‌وه‌یه‌کى تر که سالى 2013 لە گوڤارى "Circulation" بـلاو کرایه‌وه، ده‌ریخست ئه‌و پیاوانه‌ی به‌رده‌وام ژهمى به‌یانیانان بواردووه، رێژه‌ی 27% ئه‌گه‌رى تووشبوون و مردنیان به‌ نه‌خۆشیه‌ جه‌له‌ و خۆینه‌رى تاجی زیاتره له‌وانه‌ی که ژهمى به‌یانیانان خواردووه، جگه له‌وه‌ش ئه‌وانه‌ی نانی به‌یانیانان نه‌خواردووه، له‌ دره‌نگانى رۆژدا زۆر برسییان بووه و شه‌وانیش خواردنیان زۆر خواردووه.

توێژینه‌وه‌ی تر سه‌لماندوویه‌ ئه‌وانه‌ی نانی به‌یانی ناخۆن، مه‌ترسیی به‌رزبوونه‌وه‌ی شه‌کریان زیاتره.

بۆچی په‌یوه‌ندى هه‌یه له‌ نێوان خواردنى نانی به‌یانی و نه‌خۆشیه‌کانى دلدا؟

توێژینه‌وه‌کان له‌و بر‌وايه‌دان خواردنى نانی به‌یانی؛ خوله‌کانى میتابۆلیزم له‌ به‌یانیان زوودا زیاتر ئه‌کات، ئه‌وه‌ش رێگا خوش ئه‌کات بۆ ئه‌وه‌ی به‌ درێژیه‌ی رۆژه‌که‌ کالۆریی زیاتر بسووتینیت. وازه‌ینان له‌ ژهمى به‌یانیان، ئه‌بێته‌ هۆى قه‌له‌وى و فشارى خوێن، به‌رزبوونه‌وه‌ی کۆلیسترۆل و شه‌که‌ره. که‌واته‌ با ده‌نگم له‌ گویتدا بزرنگیه‌وه‌ کاتیک بیر له‌وه‌ ئه‌که‌یه‌وه‌ واز له‌ نانخواردنى به‌یانیان بێنیت (یان دایکت له‌بیر بێت که پیت ئه‌لى): نانی به‌یانی ژهمیکى گرنگى نانی رۆژانه‌یه.

ھاوکیشه کانی ستاتپلان

ئەم ژەمپلان ھاوکیشانە بەکار بێنە، بۆ ئەوەی مینوی پوژانە ی خۆت دروست بکەیت:

نانی بەیانیی ستات

یەک پڕۆتینی نانی بەیانی + یەک ستات میوه

نانی نیوه پووی ستات

یەک پڕۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەکانی ھەر کاتیک ویستت.

نانی ئینوارە ی ستات

یەک پڕۆتینی دەفری سەرەکی + دوو یان زیاتر سەوزەکانی ھەر کاتیک ویستت.

سناکی ستات

یەک پڕۆتینی سناک + یەک میوه ی سناک + یەک یان زیاتر سەوزەکانی ھەر کاتیک ویستت.

خواردنی کاتی - دەستەمۆی پوژانە

ھەموو پوژیک سەرباری کاتی ژەمەکان، یان سناک، یان ھەر کاتیک خۆت پێت خۆشە، چیژ لەم خواردنە بێنە:

+ یەک چەوری تەندروست

+ یەک دانە ویلە

+ یەک سەوزە ی چری بەرز



ليستی خوراکه کانی ستات

پرۆتینی نانی به یانی

- + یهک هیلکه ی قهواره مامناوهند
- + سی سپینه ی هیلکه (خوت جیای بکهره وه، یان به ناماده کراوی له پاکه تدا له بازاره کان بیکره)
- + یهک که وچکی چیشت پۆنی گويز
- + یهک کوپ ماستی ئاسایی (که م چهوری، ئاسایی یان یونانی)
- + یهک کوپ شیر (سروشتی یان سويا، که م چهوری)
- + مشتیک (نیوئوس) چه رهس (باده م، گويز، فولی سوودانی (عەلیبابا)، کاکله گويز یان پسته ... تاد)
- + نیوه ی هەر دووانیک له پرۆتینی نانی به یانی -بۆ نمونه:
- نیوکوپ ماست له گهل نیو مشت چه رهس



میوه‌کانی ستات

- + یهک سیوی قه‌باره مامناوهند
- + یهک سندی قه‌باره مامناوهند
- + یهک کوپ بیریه‌کان (تووترک، شلیک، بلووبیری، بلاکبیری)

پرۆتینی سناک

- + مشتیگ (نیوئونس) چهره‌س (بادهم، گویز، عه‌لییایا، گویزی کاکله یان پسته... تاد)
- + مشتیگ (نیوئونس) تووه‌کانی ترووکاندن (ده‌نکه‌کوله‌که، گوله‌به‌روژه... تاد)
- + یهک هیلکه یان سی سپینه
- + یهک که‌وچکی چیشت رونی گوئز
- + یهک که‌وچکی چیشت حومس
- + یهک کوپ ماستی ئاسایی (که‌م چه‌وری، ئاسایی یان یونانی)

+ يەك كۆپ شىر (سروشتى يان سۇيا، كەم چەورى)
+ يەك ئونس پەنيرى رەق (شىدار، سويس، موزاريللا، پارميسان)، يان
پەنيرى فېتا

+ نيوکۆپ پەنيرى لادى يان پىكوتتا
+ نيوەى ھەر دووانىك لە پىرۇتىنى سىناك -بۇ نموونە: يەك
كەۋچكى چىشت حومس لەگەل نيوكەۋچك پۇنى گۈيز

پىرۇتىنى دەفرى سەرەكى

+ ماسى يان دەلەمەى ناو گۈچكەماسى (مەچار) (سى تا چوار
ئونس)

+ پەلەۋەر -سنگى مېشك، سنگى قەل، بەشە ناسكەكانى
ترى مېشك و قەل بى چەورى (سى تا چوار ئونس)
+ گۆشتى ناسكى تازە، گۆشتى ناسكى تازەى ولاخ، گۆشتى ناسكى
تازەى مانگا بى چەورى، گۆشتى گامېش، گۆشتى تازەى گامېش بى
چەورى، بەرخ يان ئازەلى كىۋى (سى تا چوار ئونس)

+ تېمپە، شفتەى فاسۇليا بېزگەر (سى تا چوار ئونس)

+ توفو (سى لەسەر چوارى كۆپىك يان شەش ئونس)

+ دانولەى كوللاو (فاسۇلياى رەش، نۆك، فاسۇلياى سېپى، فاسۇلياى خىر،
فاسۇلياى بەلەك، سۇيا)، بەزالىاي وشك يان نىسك (نىو تا سى لەسەر چوار
كۆپ)

+ سووپ بە پاقەلەمەنى -نىسك (دواتر كەرەستەكانى نىسكىنە باس
ئەكەين)، سووپى فاسۇليا، بەزالىاي لەتكە -ھەتا دوو كۆپ

+ دوو پىرۇتىنى ناننى بەيانى (بۇ نموونە: كۆپىك ماسستى ئاسايى لەگەل
مىشتىك چەرەس)



+ دوو پرۇتىنى سىناك (بۇ نموونە: يەك ئونس پەنىرى رەق لەگەل
مىشتىك چەرەس)

+ يەك پرۇتىنى ناننى بەيانى لەگەل يەك پرۇتىنى سىناك (بۇ
نموونە: كۆپىك ماست لەگەل مىشتىك تۆۋەكانى ترووكاندن)

+ يەك پرۇتىنى ناننى بەيانى لەگەل نىوپرۇتىنى دەفرى سەرەكى
(بۇ نموونە: يەك ھىلكە لەگەل كۆپىك سوۋپى فاسۇلىا)

+ يەك پرۇتىنى سىناك لەگەل نىوپرۇتىنى دەفرى سەرەكى (بۇ
نموونە: يەك كەۋچكى چىشت حومس و دوو ئونس سىنگى مېرىشك)

+ نىۋەى ھەر دوو دانەيەك لە پرۇتىنى دەفرى سەرەكى (بۇ
نموونە: دوو ئونس گۆشت و چارەكەكۆپىك فاسۇلىاى كولاو)

سەۋزەكانى "ھەر كاتىك ويستت"

(ئەۋقەبارەيەى لەبارە بۇ سوودگەيانندن: يەك كۆپ سەۋزەى گەلدارى كال،

يان نيوكوپ هر سهوزيهكى تربيت.)

+ سووپى سهوزهى هر كاتيك ويستت (له لاپهرهكانى داهاتوودا
ئه بيبينيت)

+ زهلاتهى سهوزهى ئاسايى هر كاتيك ويستت (له لاپهرهكانى
داهاتوودا ئه بيبينيت)

+ سهلسهى هر كاتيك ويستت (له لاپهرهكانى داهاتوودا ئه بيبينيت)
+ سهركولى وينجه + رووهكى هليون + بهرى خهرشوف + سهرچلى
خهيزهران + خهرشوف + چهوهندهر + بيبهري خر
(سهوز، سوور، پرتهقالى، زهر)

+ برؤكلى + گولى برؤكلى + كهلهرم + گيزهر + قهرنابيت +
كهرهوز + ههموو جورهكانى بيبهري تيز + تهرهتيزه
+ كاهوو، ههموو جورهكانى + خهيار + باينجان + سير
+ گهلاميو + لؤيا + سهوزه گهلا پانهكان (به گهلاى توور و شيلم و
چهوهندهر و كهلهرميشهوه)

+ گژوگىاي دهريايى ههموو ئهوانهى ئهخوريين + كهوهر +
ميسولهن + قارچك + گهلاى خهرتهله
+ پياز + بامى + مهعههنوس + پهلكى بهزاليا + كوولهكهى زهر
+ توور

+ كهلهرمى مؤر + كرؤكى كاهوو + زهلاتهى تهماته و پياز و
سير و سهوزهكانى ترى هر كاتيك ويستت + تهرهپياز + سپيناخ
+ كوولهكهزهدهى پاييزه + تهماته

+ دؤشاوى تهماته + شهربهتى سهوزه + كووزهله + كوولهكهى
سهوزى توخ يان بهلك

سهوزه چری بهرزدهکان

ئهو قهبارهیهی لهباره بۆ سوودگه یاندن: نیوکویی کولاو

+ گهنمه شامی

+ فاسؤلای سپی

+ بهزالیای سهوز

+ پهتاتهی شیرین

+ کهسته نا

+ زهیتی زهیتوون (یهک کهوچکی چیشته)

+ زهیته تهنه دروستهکانی تر (زهیتی کونجی، زهیتی سویا، زهیتی کهتان، زهیتی مینۆ)

+ زهیتوونهکان (ههشت دهنگی رهش یان دهی سهوز، قهواره مامناوهند)

+ زهلاتهی زهیت و سرکه و بهارات (کهوچک و نیویکی کهوچکی چیشته)

+ ئهفۆکادۆ (نیوهیهک یان یهک له سههر سینی دانهیهکی قهواره مامناوهند)

+ زهلاتهی ئهفۆکادۆی جنراو له گهل پیاز و ته ماته و بییهری توون و بهارات (چاره که کوپیک)، ئهتوانی له مالهوه دروستی بکهیت، یان به پاکهت بیکریت به ناوی (گواکامۆل - له کوتایی ئهم کتیبه دا پاسی دروستکردنی ئهکریت)

+ مشتیگ (نیوئونس) چه رهس (بادهم، گوینز، عهلیبابا، پسته... تاد)

+ مشتیگ (نیوئونس) تووهکان بۆ کرتاندن (دهنگه کووله که، گوله بهروژه)

+ زهیتی ههر کام له تویکل رهقهکان (یهک کهوچکی چیشته)

+ دانه ویله به تویکلهوه (نه بیژراوه)

+ نانی گهنم به که په کهوه (یهک پارچه - زیاتر نه بیت له سهه کالوری)

+ كوليرەي ئىنگلىزىي گەنم بە كەپەكەو (يەك كوليرەي تەواو - زياتر
نەبىت لە سەد كالورى)

+ ئاردى شۇفان - شيرىن نەكرائىت (نيوكوپ بەكولاوى يان يەك
ئونس بەوشكى)

پرسىيار: من خەز ئەكەم خواردىنىكى ناننى بەيانى بەدىلى خۇم
بخۇم، ئايا ئەتوانم پىرۇتىنىكى ترى زىادە بخەمە سەر ژەمى
بەيانىم؟

وہلام: بىگومان ئەتوانىت، سەنگ و سووكلردن، ناوئىشانى گەمەي
خوراكخورىي دكتورە. فەرموو، دوو پىرۇتىنى ناننى بەيانى ھەلبۇزىرە،
يان پىرۇتىنىكى سىناك دىيارى بىكە لەگەلىدا بىخۇيت. بۇ نمونە:
ئەتوانىت لەگەل ماستىدا چەرەس بخۇيت، يان پەنىر تىكەلى ھىلکە
شەلقاوەكەت بىكەيت.

بەلام بۇ ئەوھى پىرۇتىنى پۇژانە و كالۇرىيەكانت بە ھاوسەنگى
و كارىگەرى بىلىتەو، ئەو قەبارەيەى لەبارە بۇ سوودگەياندن بۇ
پىرۇتىنى ناننى نىوەرۇت يان ئىوارەت؛ بىكە بە نىو ئەوئەندە. بەو جۇرە
ئاستى بەرزى كالۇرىي ناننى بەيانىت كار ناكاتە سەر خاوكردنەوھى
كىش دابەزىنت.

بارودۇخى سۇيا

زاناکان لە ماوھى بىست سالى رابردوودا يان ئەو نىزىكانە، دىن و دەچن
دەربارەى خۇراكى سۇيا، دواى ژمارەيسەك لىكۇلىنەوھى ناوخۇيى ئەرىتى،
وہسفى سۇيايان كرد وەكوو خۇراكىكى موعجىزە كە توانايەكى بەھىزى
ھەيە بۇ بەرگى لە كۇمەلىك نەخۇشى و ھۇكارەكانى. بۇ نمونە: ئەو
فایتو ئىستىروچىن ە رووھىيەى لە سۇيادا ھەيە، كارىگەرە لە كەمكردنەوھى

گەرمتا ئى كاتى كوتايىھاتنى سوورى مانگانە و مەترسىي نەخۇشىيەكانى دل و چەند جۆرىك شىرپەنجە كەم ئەكاتەو.

تويژىنەوەكانى دواتر رايانگەياند گومانى ئەو ھەيە ئايا بەراستى سۇيا ئەو كارىگەرييانەى ھەيە وەك لە سەرەتاو ەيىنرئىت و ئايا نەرىنى نىيە بۇ ھەندىك كەس، وەكوو ئەو ژنانەى ھۆرمۇنى پۈزەتقى شىرپەنجەى مەمكىان ھەيە؟ تا ئەو كاتەى ئىمە شتى تازەترمان لەو بارەيەو ەدست ئەكەوئىت، ئامۇژگارىي من ئەو ھەيە پەيرەوى ئامۇژگارىيەكانى دكتورەكەت بگە دەربارەى خۇراكى سۇيا، ئەگەر بەپىي رىنمايى دكتورەكەت ھۇكارىك ھەيە ئەبىن لىيى دوور بگەوئىتەو؛ وازى لى يىنە، منىش رام لەگەل ئەو. ئەگەرنا ئامۇژگارىي من ئەو ھەيە سۇيا بخۇ، بەلام بەميانرەوى.

پرسىار: بۇچى لە خۇراكخۇرىي دكتوردا، سىندى پىشنىار كراو ە بۇ ناننى بەيانى؟

و ەلام: لىكولىنەو ەكان پىشنىار ئەكەن سىندى كارىگەريەكى ئەرىنىي ھەيە لەسەر شەكرەى خوئىن، ئاستى ئەنسۇلىن، كىش دابەزىن، لەو ە ئەچىت دابەزىنى فشارى خوئىنىش، كۈمەلىك پىكھاتەى تەندروسىتى تىايە وەكوو قىتامىن سى، دژەژەھرەكان كە ھۇكارى بەرگىرکردن لە ژمارەيەك نەخۇشى. سىندى تەنبا يەك خراپەى ھەيە، ئەو ھەيە رىگىرى لە ئەركى ھەندىك دەرمانى تايبەت ئەكات، وەكوو: بىنزۇدىيازىپىن، سىتاتىن، ئەتتى ەستامىنەكان، دەرمانى قورحە و ھەندى دەرمانى تر.

ئەگەر تۆيەكىكىت لەسەر ئەم دەرمانانەيت يان ھەريەكىكىان، ئەوا راوئىژ بە دكتورەكەت بگە پىش ئەو ەى سىندى بگەيت بە بەشىكى بەردەوام لە خۇراكخۇرىت. ئەگەر دكتورەكەت سىندى لى قەدەغە كرديت، ئەتوانىت لەجىياتىي ئەو ەرتەقالىكى قەوارە مامناو ەند بخۇيت.



مىنۇ پۇژانەى ستاتپلانى چواردە پۇژى

لە ستاتپلاندە تۇ ئەتوانىت مىنۇى خۇت ھەلبۇزىرىت بە بەكارھىنانى ھاۋكىشەكانى ژەمپلانى پۇژانەى من، يان ئەگەر خەز ئەكەيت ئەتوانى مىنۇى چواردە پۇژەكە پەيرەۋ بىكەيت كە لەبەر دەستىدايە، ئەگەر ئەۋەت پى باش بوو، ئەم خالانەت لەبىر نەچىت:

مىنۇى ھەموو پۇژىك، خواردنى كاتى دەستەمۇى تىايە: يەك دانەۋىلە پروت، يەك چەۋرىي تەندروسىت، لەگەل يەك سەۋزەى چىرى بەرز.

ئەم مىنۇىيە بە ستاىلى تەقلىدىي سى ژەمە، ناننى بەيانى، ناننى نىۋەپۇ، ناننى ئىۋارە دانراۋە، لەگەل سووپ و زەلاتە بۇ ناننى نىۋەپۇ و موقەبىلاتى دەقرى سەرەكىى ناننى ئىۋارە. بەلام ئەگەر ئەتەۋىت جىگۇركىيان پى بىكەيت، يەكسەر بچۇرە سەر ناننى نىۋەپۇ و ناننى ئىۋارەى ستاتپلان و لەسەر ھەمان ھاۋكىشەكانى ژەمپلانى ئەو دوو ژەمە بىرۇ كە لە ستاتپلاندەيە.

دا: دانەۋىلە بە تۈيكلەۋەى خواردنى كاتى دەستەمۇ (پۇژى يەك دانە)

چەۋ: چەۋرىي تەندروسىتى خواردنى كاتى دەستەمۇ (پۇژى يەك دانە)

سەۋ: سەۋزەى چىرى بەرزى خواردنى كاتى دەستەمۇ (پۇژى يەك دانە)

ناني به يانی	ناني نیوهره	ژدهمی سووک	ناني نیواره
یهک پرؤتینی نانی به یانی + یهک ستات میوه	یهک پرؤتینی دهفری سهرهکی + دوو یان زیاتر سهوزهی هر کاتیک ویستت	یهک پرؤتینی سناک + یهک ستات میوه + یهک یان زیاتر سهوزهی هر کاتیک ویستت	یهک پرؤتینی دهفری سهرهکی + دوو یان زیاتر سهوزهی هر کاتیک ویستت
یهک سندی (به) شیوهی دهریای سپی ناوه راست *	یهک کوپ (سووی) سهوزهی هر کاتیک ویستت *) سهندویچیکی سنگی مریشک به تویکراوی و له پارچه یهک سهموونی دانه ویله به تویکله وه له گهل کاھوو و تهماتهی قاشکراودا.	مشتیک بادهم، یهک کوپ بلوویتری له گهل گیزه ری جنراو	(پؤبیانی سووره وه کراو *)، نیوکوپ ناو، که سته نا، یهک کوپ برؤکولی توزیک سرکهی به سهردا کراییت.
یهک کوپ شلیک، یهک کوپ ماست، نیوکوپ شوفان	(زهلاتهی یونانی به نيسک *)	مشتیک دهنکه کوله که، یهک سینو، یهک کوپ (سووی هر کاتیک ویستت *)	پارچه یهک گوشت به به هاراته وه، نیوکوپ زه نجه بیلی هه لشیلراو به گوشت و به هاراته وه په تاتهی کولاوی هه لشیلراو (قه رنابییتی هه لشیلراو به سیر و رؤز مارییه وه *)
یهک سینو، یهک کوپ دانه ویله به تویکله وهی ساردی کولاو، له گهل یهک کوپ شیر	(زهلاتهی لهب لهبی له گهل زهلاتهی زهیت و سرکه و به هارات *)	یهک کوپ شلیک، کوپینک په نیری لادی، خه یاری جنراو	(سهلمون به شویت *)، نیوکوپ گه نمه شامی، سپیناخی سووره وه کراو له گهل بیبه ری سوور

نانی ئىۋارە	ژەمى سووک	نانی ئىۋەرۋ	نانی بەيانی	
پارچە يەك سنگى مىرشكى برژاۋ، نيوكوپ پەتاتەي شىرىنى ھەلىتراۋ، زەلاتەي سەۋزە، گىلاس، تەماتە، خەيار، بىبەرى سەۋز	يەك سىۋ، يەك ئۇنس پەتەرى شىدار، بىبەرى سوۋرى قاشكراۋ	بىرگەرىكى گوشتى گامىش بە كاھوۋ، تەماتەي قاشكراۋ، پىيازى جنراۋ، ترشى، نيۋنە قۇكادۋى جنراۋ، كوليزە يەككى ئىنگلىزى، دانەۋىلە بە تۈيكلەۋە (يەك كوپ سوۋپى سەۋزەي ھەر كاتىك پىۋىستە*)	يەك سىندى، يەك ھىلكەي زۆر كولاۋ	رۇژى 4
(شۇرباي گوشتى مانگا، نيوكوپ بە زالىيا*)	سىۋىكى جنراۋ لەگەل كەچكىكى چىشت زەيتى يەككە لە تۈيكل رەقەكان، لاسكى كەرەۋز	(زەلاتەي سىزەر بە رۇبىيەۋە بە سىر و پارچە نانى سوۋرەۋەكراۋ لەگەل زەلاتەي سەۋزە بە زەيت و سرکە و بەھارات*)	يەك كوپ بىرى (ھىلكەۋرۈن بە سپىناخ*)	رۇژى 5
(كەبابى سكالوپ*)، فاسۇلىي سەۋز	بىرىي ھەلفىقاۋ لەگەل خەياری جنراۋ	شۇرباي فاسۇلىا بە گوشتى مانگا و سەۋزەۋە لەگەل گىزەرى جنراۋ، چارەكەكۈپىك دانەۋىلەي ئەكرىت بە سەردا	يەك سىۋ، نيوكوپ شۇرباي شۇفان بە ئاۋ، مېشتىك نيۋئۇنس چەرەس	رۇژى 6
(پىنزاي موشەكەل*)، زەلاتەي سەۋزەي ھەر كاتىك (سەۋزە، گىلاس، تەماتە، خەيار، بىبەرى سەۋزى جنراۋ) (دەنكى فاسۇلىي سەۋزى تۈيكل*)	يەك كوپ تۈۋتەك، يەك كوپ ماست، بىبەرى زەردى جنراۋ	(زەلاتەي بۇرىتو بە فاسۇلىا و سەۋزە*) لەگەل (زەلاتەي سەۋزە و زەيت و سرکە و بەھارات*)	يەك سىندى (ھىلكەۋرۈن بە قارچە*)، پارچە نانى دانەۋىلە بە تۈيكلەۋە (ئاردى بۇر - نەبىژراۋە)	رۇژى 7

نانی به یانی	نانی نیوه‌رو	ژهمی سووک	نانی ئیواره
8 روژی	(شهر به تی شلیک*) نیوکوپ شۆفان به ئاو ئاماده کرابیت	(زه لاتهی یونانی به نیسک*) له گهل (یهک کوپ زه لاتهی سه وزهی هه ر کاتیک ویستت*)	یهک سیو، سه وزه به کالی جنرابیته دوو که وچکی چیشته حومس و چاره که کوپیک گواکامول*
9 روژی	یهک سندی، پارچه یهک نانی دانه ویله به توینگله وه به که وچکیکی چیشته زهیتی باده م چه ور کرابیت	(زه لاتهی توسکان - فاسولیا و سه وزه و پیاز و گیزه ری جنراو- دواتر له گهل زه لاتهی سه وزه به زهیت و سرکه و به هارات*)	یهک کوپ (توترک یان شاتوو یان تووی رهش*) مشتیک فولی سوودانی، له گهل گولی بروکولی به کالی
10 روژی	(شهر به تی سه وزه به عه ساره*)، نیوکوپ شۆفان به ئاو ئاماده کرابیت	(زه لاتهی شیف - له گهل زه لاتهی سه وزه و زهیت و سرکه و به هارات*)	یهک سندی، مشتیک گوله به روژه، لاسکی که ره وز
11 روژی	یهک کوپ بیتری، نیوکوپ شۆفان به ئاو ئاماده کرابیت، نیوکوپ ماستی سروشتی	پوستی گوشتی مانگا ته نک قاشکراو له گهل نیوکوپ سه لسه ی فریش له گهل چاره که کوپیک گواکامول	مشتیک باده م، یهک کوپ بلووبیتری، گیزه ری جنراو
12 روژی	یهک سندی (سپینته ی یهک تا سنی هیلکه به شله قاوی) له گهل پارچه یهک نانی دانه ویله به توینگله وه	(سووی ماینسترون - موشه که له سه وزه و گیزه ر) زه لاتهی سه وزهی هه ر کاتیک (سه وزه، گیلاس، ته ماته، خه یار، بیهری سه وزی جنراو) له گهل زه لاتهی سه وزه و زهیت و سرکه و به هارات	یهک سیو، یهک ئونس په نیتری شیدار، بیهری زه ردی قاشکراو



نانی به یانی	نانی نیوه رو	ژهمی سووک	نانی ئیواره
(نانیکی به یانی پروتین بهرز)	(ئولدویست چیلی له گهل ته ماته قاشکراودا)	سناک یهک کوپ تووترک، یهک کوپ ماست، خه یار جنرابیته چاره که کوپیک گواکامول	یهک کوپ سووی سه وزه هر کاتیک، (سه لسه مریشک*) دوا خواردن نیوکوپ په تاته شیرینی هه لفلیقاری سووره وه کراو
روژی 13			
یهک سینو چه ور کراپیته به که وچکینکی چیشت رونی گویز یان باده م، نیوکوپ شوفان به ناو ناماده کراپیته	(زه لاته کاپریسی) له گهل زه لاته سه وزه و زهیت و سرکه و به هارات	سناک شه ریته سه وزه به عساره	(روییان به سیر*) له گهل نیوکوپ دهنکی فاسولای سه وز بئ توینکل
روژی 14			

بەشى دووھم

رەجەتەكانى خۇراكى ژيانپارىز

"با خۇراک دەرمانت بیت و دەرمانت خۇراک بیت."

هېپۆكرهیت

Let food be thy medicine,
thy medicine shall be thy food.
- Hippocrates



کاتیک نه خوشه‌کان نه‌هینرین بۆ ژووری فریاکه‌وتنی خیرا، ئازار نه‌چیژن به‌ده‌ست کیش‌یه‌کی دل یان جه‌لته‌ی می‌شک، یان نه‌وانه‌ی تر که هه‌ره‌شه‌ن بۆ سه‌ر ژیان. دکتۆر و کارمه‌ندان ده‌سته‌جی ده‌ست نه‌که‌ن به‌ فریاکه‌وتن، چاره‌سه‌رکردن و سه‌ره‌رشتی چاره‌سه‌رکردن، به‌ئومیدی نه‌وه‌ی له‌ که‌له‌ی مه‌رگ پرزگاری بکه‌ن.

کاتیک باری ته‌ندروستیان جیگیر نه‌بیته‌ -با وا بلین، نه‌و کاته‌ی ئیمه‌ نه‌زیفه‌که نه‌وه‌ستین، نه‌خوشه‌کانی ژووری فریاکه‌وتن نه‌گه‌رینه‌وه بۆ لای دکتۆره‌کان و پسیوره‌کانی خویان، بۆ نه‌وه‌ی به‌یه‌که‌وه کار بکه‌ن بۆ نه‌و گۆرانه‌کارییانه‌ی که له‌ پاشه‌رۆژدا نه‌یانپاریزیت له‌وه‌ی جاریکی تر پێگایان بکه‌وته‌وه ژووری فریاکه‌وتنی خیرا.

دوای نه‌وه‌ی نه‌خوشه‌کان ژووری فریاکه‌وتنی خیرا جی دین، عاده‌ته‌ن کۆمه‌لیک ره‌چه‌ته‌ وه‌رئه‌گرن، بۆ نمونه: دوای جه‌لته‌لیدان نه‌بیته به‌م ره‌چه‌تانه‌وه بیته ده‌ره‌وه، خوین ترنگ (پێچه‌وانه‌ی **خه‌ستکردنه‌وه**)، بیتا-بلۆکه‌ر، یان سستاتین .

ئێستا تۆ به‌رنامه‌ی ره‌چه‌ته‌ی دکتۆرت ده‌ست پێ کردووه و به‌ لایه‌نی که‌مه‌وه چه‌ند ژهمیکی سستاتیلانت جیه‌جی کردووه -چه‌ند هه‌نگاویکی گرنگ ناوه بۆ نه‌وه‌ی کیشته جیگیر بکه‌یت، له‌م کاته‌دا من به‌رنامه‌ی ژووری فریاکه‌وتنی خیرای خۆم جیه‌جی نه‌که‌م و کۆمه‌لیک ره‌چه‌ته‌ت بۆ دیاری نه‌که‌م.

پێچه‌وانه‌ی نه‌وه‌ی دوای نه‌وه‌ی سه‌ردانی ژووری فریاکه‌وتنی خیرا نه‌که‌یت، نه‌مانه ره‌چه‌ته‌ی ده‌رمان نین، نه‌مانه ره‌چه‌ته‌ی خواردن.

ره‌چه‌ته‌کانی خۆراکی دکتۆر نه‌که ته‌نیا یارمه‌تیت نه‌دات که کیشته دابه‌زینیت، به‌لکوو هاوکارییه‌که بۆ بووژانه‌وه‌ی ته‌ندروستی و وزه‌ و توانات و مه‌ترسیی تووشبوونت به‌ نه‌خۆشی؛ که‌م نه‌کاته‌وه، نه‌و ورده‌کاریانه‌ت بۆ پروو نه‌کاته‌وه که له‌پشت زانستی دیاریکردنی خۆراکخوری دکتۆره‌وه‌یه، بۆچی هه‌ندیک خۆراک ته‌ندروستیت پته‌و نه‌کات و بۆچی هه‌ندیکی تر کاوولی نه‌کات، هه‌نگاوبه‌هه‌نگاوی پێگای راستی خواردنی ته‌ندروستت پێ ناشنا نه‌کات -نه‌و به‌رنامه‌یه‌شه که نه‌توانیت به‌ درێژی ژیا‌نت له‌سه‌ری برۆیت.

توانای "بۆچی"

بیگومان تۆ ئەوانیت یەكسەر دەست بگهیت به جیه جیکردنی ژەمپلانه کانی ناو ئەم کتیه و کیشی خۆت دابه زینیت، بئ ئەوهی مانای "بۆچی" ی پشتی ئەم پاسپاردانه وه بزانییت که من کردووم. به لام به راستی من نامه ویت و سهری بکهیت. تا به ته وای بیر له وه نه که یته وه چی له پشت ئەم ئامۆزگاریانه ی منه وهیه، نابن به بهرنامه ی کاری خۆت.

من زۆر سوورم له سهر ئەوهی هه موو که سیک خوی خاوهی بریاری پاراستنی تهنروستی خوی بیت و زۆریش بروام به توانای "بۆچی" هیه.

من ئاوا سهری ئەکه م. ئەگەر که سیک پیشناری کاری هه بیت من ئەنجامی بدهم، ئەگەر پیم بلی "بۆچی"، ئاماده م ئەنجامی بدهم، چونکه زیاتر له وه ئەچیت له کاره که بگه م و ئاماده م بیکه م، وهک ئەوهی ههچم بۆ باس نه کراییت (هه موومان هه ر واین، له بیرمان ناچیت به چی شیوه یه ک کاریک ئەنجام بدهین، ئەگەر بزانیین بۆچی ئەو کاره بهو شیوه یه ئەکه یین). کاتیک من له کۆلیژی پزیشکی بووم و یه کیک له پروفیسۆره کانمان ریگایه کی تاییه تی به کرده وه نیشان داین چۆن زامیک ئەدووریته وه، یه کسهر وهرمگرت، زۆر خیراتر، که تیگه یشتم "بۆچی" ئەبئ واکه م نهک ته نیا دوا ی ئەوهی زانیم "چۆن". بۆ نمونه؛ دوورینه وهی برینیکی قوول زیاتر قه تماغه ئەکات، وهک ئەوهی زامه که سه تهی بیت.

له بهر ئەوهیه من ئەمه ویت تیگه یته نهک ته نیا کام خۆراک باشه بۆ تهنروستیت، به لکوو بزانییت بۆچی ئەو خۆراکه ئەوهنده باشه.

من نامه ویت تۆ خواردنیک هه لبریت له جیاتنی خواردنیک تر، چونکه دکتۆر تراقیس پئی وایه ئەم خواردنه بخویت باشه، ئەوه به دهست من نییه، ئەوه به دهست تویه. لاشه ی تویه و تهنروستی تویه. کاتیک تیگه یته کام خۆراک گاریگه ری هیه له سهر خوینت، له سهر ئەندامه کانی له شت و تاکه تاکه ی خانه کانی، ئەو کاته هه لبراردنی تهنروستترین خۆراک؛ کاریکی ئاسانتر ئەبیت.

کاتیک خاوهنی بریاری خوت ئه بیت، ئه و کاته ئه توانیت به زیندوویی جینه جیتی بکیت.

توژینه وهی پېچه وانه - ئیمه ئه بیت بروامان به چی بیت؟

پیش ئه وهی زیاتر له سه ره برۆین، با توژیک قسه بکین له باره ی ئه و توژینه وه زانستیانه ی له پشت راسپاده کانی منه وهن.

هه ندی جار وا دیاره هه ندی زانای بواری خوراکخوری به ئه نقه ست ئه یانه ویت سه رمان لی بشیوینن. خواردن وه کوو ئاههنگ وایه: له شه و و رۆژیکدا له جیاتیی ئه وهی بین به ئه ستیره، ئه بن به گالته جار. رۆژیک ئه بیستین فلانه خوراک هه ر چی نه خۆشی له له شماندا هه یه؛ چاره سه ره ی ئه کات، رۆژی دواتر پیمان ئه لین هه ر هه مان ئه و خوراکه؛ ئه مانکوژیت. باشه، ئه مه یانی چی؟ لیره چی پوو ئه دات؟ ئه گه ر دکتوره کان و زاناکان ئه وهنده دلتیا نین کام له و خواردنانه بخوین، ئه ی خه لک بی ئه وهی راهینراییت له سه ر خوراکخوری و پزیشکی، چۆن ئه توانن بریار بدهن چی بخۆن؟

گویی بگه ر! من به ته وای راسنگۆ ئه بم له گه ل تو، من دکتوریکم تیر ناخۆم له بایه خدان به خوراکخوری - من ئه مه ویت هه میشه ئاگاداری هه موو ئه و توژینه وانه بم که له لوتکه دان و هه میشه له زۆرانبازی دام له گه ل ئه م کیشه یه دا له ژيانی تاییه تی خۆمدا، له وانه یه بلیم هه موو رۆژیک. زۆر ده میک نییه، بابه تیکم خۆینده وه ئه لیت خه لک ئه بیت خۆیان به دوور بگرن له خواردنی گه نمه شامی، بۆ نموونه؛ رۆژی دواتر بابه تیکی جیاوازم خۆینده وه، ئه لیت گه نمه شامی شازی خواردنه! که واته کامیان راسته؟ راست برۆم، ئه مه وام لی ئه کات چه ند رۆژیک ده ستم به ده رگای ساردکه ره وه که وه بیت و نه زانم چی قوزه لقورتیک بخۆم!

له بهر ئه وه یه، هه تا له گه ل ره چه ته خوراکه کانی ناو ئه م کتیه شه نایت به هه ر تاکه خواردنیکدا هه لیده یه، له مه سه له ی گه نمه شامیه که دا رای من ئه وه یه هه تا

ليکۆلینه وهکان به لایه کدا ئەکهون و ساغ ئەبنه وه، من له گهل گهنمه شامیدام و هه میشه گوی هه لئه خهم بزائم ئەگاته کوی (چونکه من حهزم له گهنمه شامیه به گلکه کهیه وه، به تایبه تی له هاویندا)، به لام تائه و کاته ی روون ئەبیته وه گهنمه شامی بۆ من باشه یان خراپ، ناوبه ناو که میک ئەخۆم.

ئامۆژگاریی من ئەوهیه هه میشه میانره و به و دنیا به له وهی شته کان به پنی هه لسه نگاندنه کاته، هه تا ئەگهر توێژینه وهکان به توندی پشتگیریان له خواردنیکى تایبهت کرد، ئەوه عاقلی نییه ئالووده ی بیت. دانه ویله زۆر به سووده، به لام مانای ئەوه نییه ئیتر تۆ هه تا ماویت هه موو پوژیک بۆ نانی به یانی و نیوه پو و ئیواره هه ر نيسک بخویت. دانایی نییه زیاده خوری له ههچ تاکه خواردنیکدا بکهیت، هه تا ئەگهر توێژینه وهکانیش بلین ئەمه "شای خوراکه".

تۆ شوین تیکه لکردن بکه وه، ئەمرو نیسکینه بخۆ بۆ نانی به یانی، سبه ینی بیکه به بۆریتوی فاسولیا، پوژی دواتر با زه لاتهی ماشه سپی بیت، برژاوی دواتر با گلکه شامی بیت که حهزت لیه تی، به لام مه یخه ره مینوی خواردنی هه موو پوژیکه وه. لوتکه ی تهن دروستی له خواردنی به که لکی جورا و جوره وه دیت، تاکه خواردنیکى دیاریکراوت لا شاسواری قاره مان نه ییت که ئەتوانیت له ژیا ئندا له هه موو مه ترسییه کی تهن دروستی بته یارینیت.

رەچەتە خۆراکیه کانی من

له به شه کانی داها تووی ئەم کتیه دا، ده رەچەتە ی خۆراکت ئەده می بۆ گه یشتن به لوتکه ی تهن دروستی. ئەوانه بربره ی پشتی کتیه ی رەچەتە ی دکتۆرن، له کاتیکدا سه رگه رمی په یره وکردنی ستاتیلانی چواردە پوژیت؛ بیانخوینه ره وه، دوا یی کاتیک ئاماده ئەبیت بۆ بووژانیلان، هه موو ئەو زانیاریانه ت پی گه یشتوو ه که پنیوستن بۆ هه لبژارده تازه کانی خۆراکخوری له هه موو ژیا نی داها تو ئندا.



رەجەتەي خۇراكي ژمارە يەك: مېشكى خۆت بخۆ.

ھەموومان ئەوھمان كىردوۋە: ھەندى جار خواردنىكمان ئەوھندە بەپەلە خواردوۋە، ھەر نەمانزانیۋە تامى چى ئەدات. كىسەيەك چىسما تەواۋ كىردوۋە، ماستاۋىكمان ھەلقوراندوۋە، قاپىك كولىچە و شەكرلەمەمان تيا نەھىشتوۋە، كىسەك نوقلمان قىرتە لى بېرۋە ئەوھندە بەخىرايى، ھەتا لەبىرمان نەبوۋە كاغەزەكەي لى بىكەنەۋە.

ئەوھمان كىردوۋە كاتىك بەدەم رېۋە شىتمان خوادوۋە، بەپەلە دەستمان داۋەتە شىتك، عادەتەن بېرگەرىكى چەور يان ھەلوایەكى شىرىنمان ئاخىۋەتە دەممان، ئەوھندە بەپەلە لەۋانەيە بەحال لە مېشكماندا تۇمار كرايىت كە شت ئەخۋىن.

لە مالىھەش ئەۋە ئەكەين، كاتىك پەلامارى سىناكىك ئەدەين و سەيرى تەلەقزىۋن ئەكەين دۋاي پۇژىكى دىرئ.

ھەتا لە كاتى ژەم خواردنىشدا ئەۋە ئەكەين، كاتىك دائەنىشىن بۇ ھەمان خۋى كۈن، بى ئەۋەي ھۇشمان لای خۇمان يىت؛ خواردن ھەلئەلوۋشىن و سەيرى پۇستەكانمان ئەكەين و گۇقارىك ئەخۋىننەۋە يان لەگەل برادەرەكانماندا لە فەيسبوك چات ئەكەين.

لەۋانەيە تۈ لە تازەترىن ژەمتدا وات كىردىت، بەپەلە، دۋىتى ئىۋارە ژەمى

ئىۋارە چىت خواردوۋە؟ ئەگەر لەبىرت نىيە، لەوانەيە لەبەر ئەۋە بىت وەكوو
ھار خواردىتت و مىشكت نەدايتتى.

ئەگەر وەك ئەۋە بىت مەن ئەيلىم، ئەتوانىت قاپىكى گەورە ئايسكرىم بخۆيت،
بەنارەحەت بىرت بکەۋىتەۋە تەنانتە دواى نيوکاتژمىر چ جۆرە ئايسكرىمىك
بوو. ئەم جۆرە خواردنە پىيان ئەلەن خواردنى دوور لە مىشك، چونكە كاتىك
دەممان خەرىكى جوين و قوۋتدانە، ئاگادارى مىشكمان سفرە تو چى ئەخۆيت،
كاتىك ئىمە بى بەشدارى مىشكمان شت ئەخۆين، تامى خواردنەكانمان ناكەين
يان ئاگامان لە بۆن و بەرامەى ئەو خواردنە نىيە بەفیرۆى ئەدەين. لەۋەش
خراپتر ئەۋەيە ئاگامان لە خۇمان نىيە برى چەند ئەخۆين يان پىكەتەكانى
خواردنەكە چىيە، ھەر ئاۋدىۋى ئەكەين. ئەو ئاماژانە پشتگوئى ئەخەين كە
مىشكمان ئەينىرئىت كاتىك ھەست ئەكەين دەستمان كردوۋە بە تىرخواردن،
ئەخۆين و ئەخۆين، شتى بىلەزەت ھەلئەبژىرىن و چاومان لە ھەموو شتىكە
يىنجگە لە كاردانەۋەى لەشمان بەرامبەر ئەو خواردنەى ئەيخۆين.

+ كاتىك ئىمە بى بەشدارى مىشكمان شت ئەخۆين، تامى
خواردنەكانمان ناكەين يان ئاگامان لە بۆن و بەرامەى ئەو
خواردنە نىيە بەفیرۆى ئەدەين. لەۋەش خراپتر ئەۋەيە ئاگامان
لە خۇمان نىيە برى چەند ئەخۆين يان پىكەتەكانى خواردنەكە
چىيە، ھەر ئاۋدىۋى ئەكەين. ئەو ئاماژانە پشتگوئى ئەخەين كە
مىشكمان ئەينىرئىت كاتىك ھەست ئەكەين دەستمان كردوۋە بە
تىرخواردن.

خواردنى دوور لە بەشدارى مىشك

مەن لەو بىروايەدام خواردنى دوور لە بەشدارى مىشك، يەككىكە لە ھۆكارە

سەرەككییه كانی پەتای قەلەوی لە ئەمەریكا. ئەزانم ھۆكاری تر زۆرن -زۆر ئەخۆین، جووری ھەلەى خواردن ئەخۆین. بەلام ئایا جارێك بىرت لەوە كردووەتەو ئەمە بۆ وا ئەكەین؟ كەس نىازى ئەوەى نىیە كىشى زیاد بكات. كەس بەھۆشیارییەو ئەو خواردنە ناخوات كە ئەىخەنە سەر پىگای خىرا گەیشتن بە ژوورەكانى فرىاكەوتن.

ئیمە دانانىشینە سەر مىزى نانخواردن بۆ ئەوەى بە خۇمان بلىن ئىستا ئەوەندە ئەخۆم، كاتژمىرىكى تر نەتوانم قۆپچەى پانتۆلەكەم دابخەم، ئیمە دەست نادەینە قاپىك كۆلا و وا بىر بكەینەو ئەشم ئا ئىستا بەتەواوى پىووستى بە شانزە كەوچكى چىشت شەكر و بارىك رەنگى دەستكردى كەرەمىل ھەیه!

ھەروەھا بىنگومان كاتىك قەپ ئەكەین بە كىكىكى قاوودا، ناخوازىن بلىن بەدلىاىیەو، ئومىدەوارم ئەم خواردنە ئاستى تووشبوونم بە مەترسییەكانى بە نەخۆشییەكانى دل بەرز بكاتەو!

كىشەكە ئەمەیه: ئیمە وا راھاتووين بىر نەكەینەو لەو خواردنەى ئەخۆین، لەبەر ئەو ئەمە نەخۆشیمان دەرخواردى خۇمان داو. خواردن بەبى بىركرەو و بەشداریى مىشك، ھىچ شوینىكمان بۆ نادۆزیتەو جگە لە ژوورى فرىاكەوتنى خىرا و گوپىكى ئامادە.

ئىستا كاتى ئەوەیه ھەموو ئەوانە واز لى بنىن و دەست بكەین بە خواردن بە ھاوبەشى مىشكمان. كاتى ئەوەیه ئىتر ھۆشت لای خواردنەكانت بىت، -بەتایبەتى ھۆشت لای ئەوە بىت- چى ئەخەیتە دەمت، تامى چى ئەدات، چۆن وا لە لاشەت بكەیت ھەست بكات لە چى دروست كراو و چ توانایەكى ھەیه تەندروستىت لە تىكچوون بپارىزىت.

كاتى ئەو ھاتووە كاتىك شتىك ئەخۆیت، گوئى لە لاشەت بگرىت. كاتىك كە ئەگاتە ئەوەى تىر بووبىت، پەيامىكى ئاشكرات بە دەنگى بەرز بۆ ئەنیرىت، تۆش یەكسەر كەوچك و چەتالەكەت دانى.

كاتى ئەو ھاتووە پەيامەكەى مىشك -بەما كۆنەكەى ئاگاداركردنەو، ھۆشدارىدان، ئەو رۆشنیرىیەى فەیلەسووفەكان و پیاو ھەقڵەكان برىوان پىئى بوو- لە چىشتخانە لەسەر مىزى نانخواردنەكە دابنىت.

+ ئەگەر بىرت نەكەويتەوۋە دوايىن ژەم چىت خواردوۋە، ئەگەرى
ئەوۋە ھەيە بەيى بەشدارىي مىشكت خواردوۋتە، بىي بىرکردنەوۋە
يان وردىبوونەوۋە لەوۋە تامى چى ئەدات و كاردانەوۋەى لاشەت
بەرامبەرى چىيە.

دە رەچەتەي خواردنەكەي مەن بەراستى ھەموويان گرنگەن، بەلام ئەوۋەى
مىشكت ئاگادار بىت چى ئەخۇيت.

لە ھەر ھەموويان گرنگەرە. خواردن بەدلى مىشكت، رەچەتەي خۇراكى ژمارە
"يەك"ى مەن، لەبەر ئەوۋەى ئەگەر بە تەواۋى ھۇشيارىيەوۋە مىشك بەدەيتە
ئەوۋەى ئەيخۇيت و كاريگەرىي لەسەر تەندروستى و ژيانت چىيە، بەشەكانى
تر لە رەچەتەي دكتور كە ئەيىت لەسەريان برۇيت؛ ئاسانتر ئەبەن. ئەوۋە خۇي
لە خۇيدا بە ئەنجامدانى ئەو تەنيا گۇيرايەلىيە، ھەموو ھەنگاۋە جياۋازەكانى تر
بۇ ھەۋلى كەمكردنەوۋەى كىشت رىك ئەخات.

چاۋى مىشكت بىكەرەوۋە.

بەئاگابوۋنى مىشك، پىرۇسەي ئاگاداربوۋنە بە شىۋەيەكى
چىر ئاگاداربوۋن لە ھەموو ئەو شتەنەي لەدەورت رۋو ئەدەن.
فەيلەسووفەكان ۋەك بوۋدا، دوايان لە دواكەوتوۋانىيان كىردوۋە
مىشكىيان بەئاگا بىت بۇ بەدەيەنەنى ئارامى و رۇشنەيى بۇ رۇح.
مەن فەيلەسووف نىم، بىگومان پىشت نالىم چى بىكەيت بۇ ئەوۋەى
ژيانى رۇحيت بەيەتە سەر، بەلام ۋەكۋو دكتورىك فىرى ئەوۋە
بوۋم بەئاگابى مىشك رۇلىكى مەزەن ئەبىنەيت لە تەندروستىيەكى
باشدا.

كە مىشكت بەئاگا بىت، باشتر ئاگات لەو ھەلپۇزاردانە ئەيىت كە لەبەر
دەستتايە، بەتەواۋىش تىئەگەيت و قىۋولى ئەكەيت ئەو بىرپارانەي تۇ

ئەيدەيت، كاريگەرييان ئەيىت لەسەر بۆتىادى لەشت و تەندروستىت.
 بە ئەزمۇونى خۇم تىگەشتووم ھەلبۇزاردەكان بە بەئاگايى مېشك؛
 باشتىرىن جۆرى ھەلبۇزاردىن، چونكە لەسەر بىنچىنەى زانىارى و
 بەرچاۋروونى بېريارىيان لەسەر دراۋە ۋەك ئەۋەى لە پشتگوڭىخستن
 و گرېمانەى بېيىنەماۋە ھاتىن.

خواردن بە تەۋاۋى ھۆشمەندىيەۋە

كەۋاتە خواردن بە بەئاگابوونى مېشكەۋە چىيە؟ ئەمە باشتىرىن رېگايە بۇ
 بېرىكردنەۋە لە بارەيەۋە. تۇ گوڭقارى 'ھايلايت'ى منالان ئەزانىت كە لە ھەموو
 كلېنىكىكى ددان ھەيە؟ يەككە لە بابەتە سەرەككەيەكانى ئەم گوڭقارە، زنجىرەيەك
 كوررەتەچىرۋكى كۆمىدىيە دەربارەى دوو كەسايەتى: 'گوفەس' و 'گالانت'.
 چىرۋكەكان نىشانى ئەدەن چۈن گوڭفەس و گالانت بە شىۋەى جىاۋاز مامەلە
 لەگەل كايە كۆمەلايەتتەيەكان ئەكەن. بۇ نمۇنە؛ لە پاسىكى جەنجالدا گوڭفەس
 مېشك مېۋانى نىيە كاتىك پېرېژنىك بەپىۋە خۇى بەئەستوونى پاسەكەۋە
 كرتوۋە، بەلام گالانت ھەلئەستى و شۈيىنەكەى خۇى بۇ چۆل ئەكات.

گوڭفەس لەسەر جادە دۆلارېك ئەدۈزىتەۋە و ھەلئەگرېت، بەلام گالانت
 ئاگادارىيەك ھەلئەۋاسىت و بەدۋاى خاۋەنەكەيدا ئەگەرېت. بىرۋكەكە تىگەشتىت!
 تۇ ئەتۋانىت بېرىكردنەۋەى گوڭفەس و گالانت بەسەر خواردندا بە ئاگايى مېشكا
 بچەسپىنىت. لە زۆرەى ئەۋ ھەلۋىستانەى پەيۋەندىيان بە خواردنەۋە ھەيە،
 ھەردو ھەلبۇزاردەى بەئاگايى مېشك و بېئاگايى مېشك ھەيە. بۇ نمۇنە:

+ خويىندەۋەى لەيىلەكان.

بىخۇرە بېئاگاكان پشتگوڭىيان ئەخەن، تايانخويننەۋە، بايەخ بەۋە نادەن

خواردنه‌كان له چي پټك هاتوون. بخوره به‌ئاگاگان به‌وردی ئه‌يانخويننه‌وه، زانياريه‌كانی ناویان به‌کار دینن بۆ دیاریکردنی باشتترین خوراک، ئه‌وانه رده‌ئه‌که‌نه‌وه که شه‌کر و چه‌وریی ناتهن‌دروست و پټکهاته‌ی دروست‌کراوی پيشه‌سازيان تيايه.

+ هه‌لبژاردنی قه‌باره‌ی دروست.

بخوره بيشاگاگان خویان له بر دیاری ئه‌که‌ن و زیاده‌خوری ئه‌که‌ن. به‌ئاگاگان تيبينی زانياريه خوراکیه‌کانی سه‌ر له‌بيله‌كان ئه‌که‌ن و یارمه‌تی خویان ئه‌ده‌ن بری خوراکه‌که دیاری بکه‌ن به به‌کاره‌ینانی پتوه‌ره‌كان، که‌وچک، کوپ یان کیش به گرام یان کیلو، یان پتوه‌ره‌كان که که‌ره‌سته‌یان ناو‌یت (وه‌ک بری پرۆتینی دروست به‌قه‌د ناوله‌پته به‌بی په‌نجه‌کانت).

+ بازاپیکردن

بخوره بيشاگاگان جاده جاده و کۆلان کۆلان ئه‌گه‌رین، چي هات به خه‌یالیاندا؛ ئه‌یکرن. به‌ئاگاگان لیسته ئه‌که‌ن و هه‌مووی دا‌بین ئه‌که‌ن.

+ پلاندانان بۆ ژمه‌كان

بخوره بيشاگاگان چاوه‌رین تا کاتی ژمه‌که دیت، ئه‌وجا بیر ئه‌که‌نه‌وه چي لینین، به‌لام به‌ئاگاگان پيشه‌کی پلانی ژمه‌كان دا‌نه‌نین، ئیت‌ر رۆژانه بیت یان هه‌فتانه و دلنیا ئه‌به‌نه‌وه له‌وه‌ی ئه‌و شتانه‌ی بۆ ژمه‌ته‌ندروسته‌كان پتویسته‌یان، هه‌مووی به‌رده‌سته؟

+ هه‌لبژاردنی خواردنه‌كان

بخوره بيشاگاگان ئه‌و چه‌رکه‌یه بریار ئه‌ده‌ن که خواردنه‌که دیت به‌ر ده‌ستیان. ئه‌گه‌ر شتیکیان به‌دل بوو، ئه‌یخۆن. به‌ئاگاگان تيبينی هه‌لبژاردنی خواردنه‌كان ئه‌که‌ن پيش ئه‌وه‌ی ده‌ست بکه‌ن به خواردنیان، ئه‌وه لیک ئه‌ده‌نه‌وه ئایا ئه‌و

خواردنانه به که لکن بۆ ئامانجه تەندروستییه درێژخایەن یان کورتخایەنەکانیان.

+ چۆن خواردن

بخۆره بێئاگاگان سەیری تەلەفزیۆن ئەکەن، ئەخوێننەوه، بەپیوهن، بەدەم ڕێوه لێئەخوڕن، تەلەفۆن ئەکەن و یان هەر کاریکی تری پۆژانە و ئەخۆن. بەئاگاگان بیرریان ئەخەنە سەر خواردنەکان و واز لە ھەموو کاریکی لاوەکی دێنن، بۆ ئەوەی تامی خواردنەکە بکەن و چیژ لە بۆن و بەرامەکی وەر بگرن و ھەقی خۆی بدەن.

+ کاتبردن

بخۆره بێئاگاگان ئەوەندەیی یەک و دوو تەواوی ئەکەن. بەئاگاگان بەشینەیی ئەخۆن، تامی ھەموو تیکەییەک ئەکەن، خواردنەکە بەتەواوی ئەجیوون، کاتیش ئەدەن بە لەشیان خواردنەکە بناسیت و کاردانەوهی ھەییت.

+ چیژوەرگرتن.

بخۆره بێئاگاگان گۆی نادەنی تامی چی ئەدات، بەئاگاگان تامی ھەموو تیکەییەک ئەکەن، ئاگاداری بۆن و بەرامە، کولاو و نەکولاو، تیزی و سوویری، جۆین و ھەموو تاییبەتیەکانی ترن کە لەزەتی خواردنەکە دیاری ئەکەن.

+ پابەندبوون بە لەزەتی سروشتی

بخۆره بێئاگاگان شەکر و خۆی ئەکەن بە ھەموو شتیکەوه، بەئاگاگان پەنا نابەن بەر شەکر و خۆی، بەلکوو چیژ لە شیرینی و بۆن و بەرامەیی سروشتی وەر ئەگرن.

+ پنداگرتن له سهر کاردانه وهی لهش بؤ خواردنه کان

بخوره بیئاگاگان گوی نادهنه برسیتی و تیری. بهئاگاگان گوی لهو په یامانه نه گرن له سیستمی هه رسکردنیا نه وه نیردراوه بؤ میشکیان و ریز له بریاری خورسکی جهسته یان نه گرن دهر باره ی برسیتی و تیری (ئمه نه زمونیکه له وانه یه هه ندیک کاتی بویت تا فیزی نه بیت، له بهر نه وه نیگه ران مه به نه گهر له سهره تاوه نه توانیت کوده کانی نهو په یامانه بکه یته وه).

دهست بکه به ناسینی برسیتی.

نه گهر تو بؤ چهند سالیک - یان له وانه یه چهند ده یه یه ک- له بخوره بیئاگاگان بووبیت، نارحه ته پیبزانیت که ههستی برسیتی و تیری چونن. خواردن بهئاگاوه به وه دروست نه بیت نه هه ستانه تا قی بکه یته وه. ریگایه ک بؤ نه وه، نه بیت واز له خوت بینیت برسیت ببی و میشکی بدهیتی بزانیت نهو ههسته چونه. وه کوو تاقیکردنه وه، توزیک زیاتر له کاتی راهاتووی خوت بمینه ره وه بی نه وهی هیچ بخویت و چهند خوله کیک لیکي بده ره وه هه ستت چونه. له ژووریکي ئارامدا دابنیشه، بی نه وهی که س بیزارت بکات و خوت ته رخان بکه بزانه لاشه ت چیت پی نه لیت. بهئاگاوه ههستی گه دهی خالی و بیکاریی ورگت و ههستی هیچ نه خواردن و باریکبوونی ناوقه دت تا قی بکه ره وه. به میشک، هه موو لاشه ت سکان بکه به دوا ی نیشانه کانی تری برسیتیدا. هه ست به سه ریئشه ی به رده وام نه که یت؟ چاوت ریشکه و پیشکه نه کات؟ بیئارامی و قسه ت له گهل نا کریت؟ هه موو نه هه ستانه له وانه یه نارحه ت بن، به لام ئاماژه ی جهسته یی برسیتین، باشت ریشه به سهرت بین، یو نه وهی بیانناسیت.

دوا یی بچو بؤ چیشتخانه و ژه میک بخو (باشترین کات نه مه بکه یت، نهو کاته یه خوت به ته نیا له ماله وه بیت، بؤ نه وهی کاریگه ریی له سهر کاردانه وه جهسته ییه کانت سفر بیت). به شینه یی بخو، به رده وام راستگو یانه به دوا دچوون بکه هه ست به چی نه که یت. تبیینی بکه که گه دت هه ست به پرپوون نه کات

و بە تالايى ورگت خاۋ ئەيىتەۋە، تىيىنى ھەر گۆرانكارىيەك بگە بەسەر لاشەت
 و مېشكتدا دىت كاتىك لە برسېتىيەۋە ئەچىت بۇ تىرى،
 رۇژانى دواتر بەردەوام بە لە چاۋدىرىكىردنى ئەم ھەستانە، بە تىپەربوونى
 كات زياتر شارەزا ئەيىت لە ناسىنيان و جياكرىدەۋەى برسېتى لە تىنوۋىتى و
 شەكەتى و برسېتى و عاتقى ۋەكوۋ پەستى و غەمبارى و تەنيايى.

بە كارھىنانى ئاگايى مېشك بۇ دارىشتەۋەى زەوقت

ئەمەش ھۆكارىكى تر، بۇچى خۇراھىنان لەسەر ئەزموونى خواردنى بەئاگا؛
 ھاۋكارىت ئەكات لە دابەزاندى كىشدا. كە دەست ئەكەيت بە پەيرەۋكردى
 رەچەتەى دكتور و دەست ئەكەيت بە جىبەجىكردى ھەموو رەچەتە
 خۇراكيەكانم، تۇ بە شىۋەيەكى سروشتىتر خواردن ئەخۋىت ۋەك لەۋەى
 پىشتر راھاتوۋى لەسەرى. كاتىك ۋاز لە شەكر تىكرىد، چەۋرىي ناتەندروست،
 گوشتى قوتوۋيان ھەر جۇرە خواردنىكى تىرى ئامادەكراۋ ئەھىنىت، ئەچىتە
 سەر جىگرىتەۋەيان بە جۇرە خۇراكىك كە ھىچ ئامادەكرىنيان بۇ نەكراۋە،
 ۋەكوۋ سەۋزەۋات، ميوە، چەرەس، دانەۋىلە، نىسك و تۆك، گوشتى فرىش و
 ماسى.

لە سەرەتاۋە لەۋانەيە ئەم گۆرانكارىيە نامۇ بىت بە ھەستەۋەرى تامكرىت
 -خواردنەكان لەۋانەيە جىنى بىزارى بن و بىز بگەيتەۋە، چونكە تامى شەكر و
 تامە تىكراۋەكان و بۇن و بەرامەى ساختەيان تيا نىيە، بەلام ئارام بگرە- بەلنىت
 پى ئەدەم بن ئەۋەى خۇت پىيى بزانىت، ھەستەۋەرەكانى تامكرىت خۇيان
 ئاشناى رېگا تازەكەى خۇراكخۇرىت ئەكەن، زەوقت لە نوئى دائەرىژرىتەۋە.
 خۇراكى راستەقىنە لەۋانەيە تۈزىك بىتام بىت لەچاۋ خواردنە ساختەكاندا،
 بەلام كە ۋاز لە ھەموو خواردنىكى دروستكراۋ دىنىت و خۇراكى بەئاگا بەكار
 دىنىت بۇ ناسىنى تامى تەۋاۋ و ھەلسەنگاندنى بەھاي خۇراكى، زۇر نابات بە
 تام و بۇن و بەرامە سروشتىيەكانيان رادىنىت.

سەرلەنۆی دارشتنەوہی زەوقت، بەشیکی گرنگی رەچەتە ی دکتورە. کاتیک تو
ئەوہ ئەکەیت، تو زیاتر توانای ئەوہ ئەبیت خواردنی بەتام و ناسک بناسیت،
ئیتەر پیویستت بە کوپە شەکر و مشتەخوی نابیت بۆ ئەوہی تامی خواردن
خۆش بکەیت.

+ پەیرەوکردنی رەچەتە ی دکتور؛ زەوقت دائەرپژیتەوہ،
بۆیە ئەتوانیت بەراستی چیژ لە تامی ھەموو خۆراکە
سروشتییەکان وەرەبگریت.

چاوت بکەرەوہ بەرامبەر خواردنی کوێرانە.

بەئاگایی لەوہ زیاترە تەنیا بەئاگا بیت لەوہی ئەیخۆیت -بەلکوو ئەوہش
ئەگە یەنیت بەتەواوی ئاگاداری ئەوہ ئەبیت ئەو خواردنەنە ی ئەیانخۆیت، چیان
تیا یە و راستگو ئەبیت لەگەل خۆت دەربارە ی ئەو کاریگەرییانە ی کە لەوانە یە
ھەیاننیت لەسەر تەندروستیت.

پێچەوانە ی بەئاگایی، خواردنی کوێرانە یە ئەوہ یە -بۆ نمونە؛ کاتیک ئەچیتە
رێستوراننیک، وا ئەزانێ ئەو گوشتە ی داوات کردووە؛ دوانزە ئونسە، کەچی
سێ ئونسە، یان کاتیک بە خۆت ئەلی ئەو ماسییە برژاوہ، ھێچ جیاوازی نییە
لەگەل پارچە یەکی سوورەوہ کراوی لە داوودەرمان ھەلکیشراو.

ھەندێ جار ئیمە خۆمان ھەلئەخەلەتینین دەربارە ی خۆراک، درۆ لەگەل
خۆمان ئەکەین دەربارە ی ئەو خواردنەنە ی ھەلیانئەبژیرین، لاشەمان راستییە کە
ئەزانیت. بەھەر حال، خواردنی بەئاگا مانای ئەوہ یە لەگەل خۆت راستگو بیت
دەربارە ی بڕ و پیکھاتەکانی خواردن و ھەلبژاردنەکان، واتە خاوەنی بڕیاری
خۆت بیت، ئەو بابەتانە لەسەر بێچینە ی راستییەکان دەستیشان کرابن نەک
بەھەلەدابردن. کاتیک لە رێستوراننیک داوی ماسییە کە ئەکەیت، بزانە چۆن

ئامادە كراوه. شاگرده كه تاقى بگەرەو، بزانە كه سوور كراو تەو، چى پىنوه
 كراوه -لى پىرسە ئەكرىت ھەر خۇي بەتەنیا بېرژىت، بى ئەو ھى ھىچى پىنوه
 بىكرىت يان لە پۇندا سوور نەكرىتەو.

كاتىك راستىيەكان تىئەگەيت، ئەو بابەتە ھەلئەبژىرىت كه ئەيخۇيت. لەسەردا
 سەد لەسەرى جىگىر بە! ئەگەر ماسىيەكى بېرژاوت وىست، چىژى لى وەر بگرە
 و نمرە بۇ خۇت دابنى تا چەند ھەلئەبژاردنەكەت ژىرانەيە (دەستخۇشى لە
 خۇت بگە بەو ھى دەستىك بخەيتە سەر سنگت، نەك پارچەيەك كىكى پەنير
 بخۇيت). ئەگەر جۇرىكى تر ماسىت بۇ پىشنىار كرا، پەشىمان مەبەرەو -
 گلەيى لە كەسى تر مەكە و خۇت رازى بگە بە چەند بۇچوونىكى ورد كە
 ئەو ھەلئەبژاردەى خۇتە و ناىگۇرىت، يان قىروسىيائى لى بگە و بېروا بىنە كە
 ماسى ھەر چۇنىك بېرژىت و ھەر چۇنىك سوور بىكرىتەو و ھەر چىيەكى
 پىنوه بىكرىت، ماسى ھەر ماسىيە و ئەو ەندە كار ناكاتە سەر تەندروستى.
 راستە، بەلام كاتىك بىريار ئەدەيت داواى بگەيت، ئەبىت خۇت بە خاوەنى ئەو
 ھەلئەبژاردەيە بزانىت و كاتىك ئەو ەت كىردو، چاوى خۇراخۇرىت بەتەواوەتى
 كراو بوو.

تو ئازادىت -لە ھەموو ژەمىكدا، لە ھەموو سىناكىندا ھەلئەبژاردن بەدەست خۇتە،
 بە جۇرىك بخۇ كە ھاوکار بىت لە دابەزاندى كىش و پتەو كىردنى تەندروستى.

تاقىي بگەرەو: خواردن بە ئاگايى ئەزموون بگە.

دواى سەردەمىك لە ژيانىت بەبىئاگايى خواردن، خواردنى بە ئاگا
 ئەزموون كىردنى ئەو ىت. رىگايەكى ئاسان ھەيە بۇ دەستپىكردن.
 پارچەيەكى چوارگوشەى بچووك (نزيكەى نيونۇس) شوگولاتەى
 خەستى تال (نزيكەى لە سەردا خەفتائى كاكاو بىت)، بە ئارامى
 دابىشە، كەس نەبىت بىتزارت بگات، زۆر بەوردى بە ئاگايەو بىخۇ.

کاتیک کاغزه که ی لی ئەکه یتەوه، تییینی هەموو ورده کارییەکانی ئەم ئەزموونە بکە -دەنگی بەرگەکه ی و چرچبوونی، نەرمیی شوکولاتە که بە دەستەوه، هەستی هەستەوه ره کهانی تامکردنت که لیک ئەپژن.

نیوه ی شوکولاتە چوارگوشە که بخەرە سەر زمانت و تییینی بکە هەستی چۆنە. وازی لی بیته بی ئەوه ی بیجوویت، بتوێته وه تامی به کریم دهوله مەندییه که ی و نەرمییە که ی بکە. ئەو تامە ی تییینیت کرد، پێناسە ی بکە -شیرینییه که ی، تالییه که ی، فانیلا، تامی به هاراته که ی، قاوه، هەتا ترشه مەنییش، هەموویان به جیا له سەر زمانتن.

هێواش دەست بکە به جووینی چوارگوشە که و ببینه ئایا دەمت ئاو ئەکات؟ ئایا هەست به خوشی ئەکه یت؟ هەموو هەستەکانت چی ئاماژە یه که ئەنیرن بۆ تۆ دەر به ره ی شوکولاته که؟ قووتی ده. چرکه یه که دانیشه بیر له ئەزموونە که بکەرە وه، ئینجا له ته که ی تری بخۆ. له و کاته دا زهین بده ره هه ره یه کیک له ههسته کانت و تییینی بکە تامی پارچه ی دووهم چەند له پارچه ی دووهم جیاوازه، دوا ی که میکی تر ئەبیینیت تامی ئەو شه که رت به سه ردا تیناپه ریت که کراوه ته شوکولاته ی شیر و به ئاسانی بو ت جیا ئەکریتە وه که شوکولاته تاله که دهوله مەندتره (سووده تەندروستییه کهانیشی زیاتره).

ئەم راهینانه بو هەموو خواردنه کهانی تریش راسته -تورته ی به سیو شیرینکراو، ماست به سه ر توێژه وه، شیلمی کولاو، باده می سووره وه کراو. ئامانجی تۆ له ئەزموونکردن بۆ ئەوه یه به ته واوه تی ئاگادار بیت خواردنه که تامی چی ئەدات و کاردانه وه ی له شت

و ههسته وهه کانی تامکردنت چیه. که زیاتر به ئاگا ئه بیت، به ریگایه کی ته واو تازه ئه زانیت ئه و خواردنه کامانه که تو پیتان رازیت. خواردنی پارچه یه کی بچو وکی شوکولاته یه که به ئاگایه وه، زور به له زه تتره له خواردنی کیسه یه که نو قل به پیتاگایی ته وای بکه یت.

به ئاگایی وه کوو ماسو و لکه وایه تا زیاتر به کاری بینیت، زیاتر به هیز ئه بیت. له هه موو ژهم و سنا کیدا به کاری بینه، ئه بینیت سووده کان چوون به دوایدا دین. هه تا زیاتر به ئاگا بیت، ئه بینیت خواردنه کان به له زه تتر ئه بن. دیسانه وه بو ت دهر ئه که ویت ئه و خواردنه سروشتییانه ی تو جاریک له جاران وات هه ست ئه کرد بیتامن، تامیان لی ئه باریت.

پیشبر کی نیه!

چهند جار چهند کاتژمیریکت به سه ر بردووه له ئاماده کردنی خواردنیکدا و به چهند خوله کیک خواردووته؟ یان ئه گهر خوت ئاماده ت نه کردبی، چهند جار ژهمیکت به په له ته واو کردووه که که سیکی تر بق ماوه یه کی زور خهریکی بووه؟ له جیاتیی ئه وه ی له سه رخو بخویت و تامی خواردنی دهستی خوت یان شیفه که ی خوت بکه یت، دوا ی ئه و ماندوو بوونه زوره یه که سه ر وه کوو هار ئاودیوت کردووه.

خواردنه که ت تامی خوشتره و باشتر تیر ئه خویت ئه گهر له سه رخو بیخویت - ئه مه ش به شیکی تره له خواردنی به ئاگایی. کاتیک به شینه یی نان ئه خویت، کات ئه ده یت به خوت تامی راستی خواردنه که بکه یت و سوودی لی بینیت.

لەسەرخۆ خواردن نەك ھەر كاتى چىژوەرگرتن زىاد ئەكات، بەلكوو كار ئەكاتە سەر برى ئەو خواردنەشى كە ئەخۆيت.

سىستىمى ھەرسكردنت و مېشكت لە رېگاي ھۆرمۇنەكانى وەكوو لىپتىن و گرېلىن وتوويز ئەكەن. ھۆرمۇنەكان پىت ئەلېن تۆ برسیتە و كاتىك تىر ئەخۆيت ئاماژەت ئەدەنى، بەلام ھۆرمۇنات كاتىكيان پىويستە تا كارەكانيان ئەكەن.

ئەگەر تۆ خىرا و بېئاگايانە بخۆيت، لەو كاتەدا ئاماژەيەك ئەچىت بۆ مېشكت ئىتر تۆ برسیت نىيە، چونكە بەپەلە ئەودندەت خواردن رەوانە كردووہ لەوانەپە زۆرتەر بىت لەوہى كە پىويستە.

ئەگەر لەسەرخۆ و بەئاگايانە بخۆيت، ھۆرمۇنەكانت كاتى تەواويان ھەيە كارەكانيان بى ھەلە ئەنجام بدەن. كاتىك برىكى تەواو خواردنت لەبەر دەستدایە، ئەتوانن ئەو پەيامەيان لە رېى تۆوہ پى بگات كەى تىرت خواردووہ و تۆش ئەتوانىت دەست ھەلېگرىت بى ئەوہى ھەر چى كالورىي زىادە ھەيە ھىچت نە ھىشتىبىتەوہ.

چارەسەرىك بۆ راستكردنەوہى رېژەى فرىودەر

خواردنى بەئاگايى لەوہ دەرنەچىت تەنيا وشىياركردنەوہ بىت لەوہى چى ئەخۆيت و ئايا سوودى ھەيە بۆ تەندروستىت. بۆ ئەوہى سەرکەوتوو بىت لە دابەزاندنى كىشت، ئەبى ئاگادارى ئەوہش بىت چەند ئەخۆيت.

با ھەموو ئەو خواردنە پرسوودانە بخۆيت كە من پىشنيارم كردوون و دوور بکەويتەوہ لە خواردنە بېسوودەكان، ھىشتا ناتوانىت چەند پاوەندىك لە كىشت دابەزىنىت و چەورىي زىادە بىسووتىنىت ھەتا حسابىك نەكەيت بۆ گەرانەوہ بۆ كالورى. ئەوہ ھاو كىشەيەكى ئاسانە: كاتىك كالورىي زياتر ئەخۆيت لەوہى ئەتوانىت بىسووتىنى، كىشت زىاد ئەكات. كاتىك كالورىي كەمتر ئەخۆيت لەوہى ئەتوانىت بىسووتىنىت. كىشت كەم ئەكات.

مەسەلەكە دەقاودەق ئەوہ نىيە چەند كالورى وەرئەگرىت و چەند ئەسووتىنى،

هه ندى خوراك هه يه له خوراكي تر زياتر به شدارى ئه كه ن له دابه زاندى
كىشدا. بۇ نموونه: توژينه وه كان پيشنيار ئه كه ن كاتيك تو بايى سه د كالورى
ناوكه تويكل رهقه كان (نهت) ئه خويت، ده بۇ پانزه كالورى له له شتدا ون ئه بن
بن ئه وهى هه رس بن.

يه گشتى: تاكه ريگا بۇ ئه وهى كىشت دابه زيت، ئه وه يه كه متر كالورى وه ربگريت
له وهى له سه رى راهاتووى. بۇ ئه مهش ئه بيت به ته واوى ئاگات له وه بيت چه ند
ئه خويت، ئه بيت وات لى بيت خوت بيه ستيته وه به وهى بيت به شاره زايه كى
دياريكردى قه وارهى ژهم.

تو ناتوانيت به سه ير كردن به چاو: برى خوراكه كان بخه ملينيت، له بهر يه ك
هو، ئه ويش ئه وه يه ئيمه ناتوانين راست بين له خه ملاندنى ئه وهى چه ندمان
خواردووه. پارچه يه ك گوشت كه له وانه يه به چاو وا ديار بيت سى ئونسه،
به لام له وانه يه چوار، پينج هه تا شهش ئونس يان زياتريش ده ربجي. نيوكوپ
ئايسكرىم له وانه يه نزىك بيتته وه له نيوليتىر، به پيچه وانه شه وه، ئه وهى وا
دهرئه كه وىت دوو كوپ زه لاتهى سه وزه بيت، له راستيدا كوپيك يان كوپ و
نيويك زياتر نه بيت.

به رده وام به و لومهى ئهم ريژه فريوده ره بكه سه بارهت ئه و راستيهى برى
پيكهاتهى خواردنه كان له دوو ده يه ي رابردوودا ده وله مه ندر بوون كه من منال
بووم، خواردنه كانى وه كوو: كوليره، نوساجى، پارچه پيزا، سوذا، كولچه،
هه تا قوچه كى ئايسكرىميش له ئىستا بچووكتر بوون - من ته مه نيشم ئه وه نده
نييه ماناي ئه وه نييه نموونه ئه هينمه وه بۇ ئه وهى رابردووت له لا شيرين بكه م.
ئه و كوليره يه ي ئىستا ئه يكرىت، له وانه يه ي له راستيدا پيكهاته كه ي هيزى چوار
نانى هه بيت. ئه و كيسه سه موونه پارچه پارچه كراوهى له ماركىتيك ئه يكرىت،
سه ير ئه كه يت هه ر چه ند پارچه كان بچووك و ته كنن كه هه ريه كييك له ئيمه
ئه توانين دوو سى پارچه ي به رووتى لى بخوين كه پارچه ي ئونسىك ئه بن،
هه ريه كيكيان هيزى نانكيان هه يه.

ناوساجى خراپتره. من ناوساجيم ديوه باوه شيك پانه، ئهم ناوساجيانه
هه ريه كيكيان به قه د دوو لووله نوقل كالورى و چه ورييان تيايه.

حەزىيان لى بکەيت يان ئەکەيت، بۇ ئەوھى كىشىت دابەزىنيت، ئەبىت بىرى
 راستەقىنەى خۇراکەکان بزانيت و بەئا گابيت ئەبىت چەندىان لى بخۇيت، تۇ
 چەند ئەخۇيت. بۇ ئەوھى سەرکەوتوو بيت، ئەبىت جۇرىک سىستىمى پىئوان
 بەکار بىنيت.

مىن کارم نىيە چ پىئوھىكى پىئوان بەکار دىنى، ئەتوانيت بە تەرازوو يان کوپ
 يان کەوچک بىپىئويت. ئەتوانيت زانىاريت ھەبىت قاپەکانى چىشتخانەکەت چەند
 ئەگرن. ئەتوانيت بزانيت ئەو دانەوئەيەى لە قوتووە شىنە گولدارەکەدایە ھەتا
 ئەو خەتەى ژىر گەلاکە بکەيتە شۆربايەک، ئەتوانيت بە مشت يان لەوئىچ
 دىارى بکەيت بۇ نمونە: ئونسىک پەنیر پىر بە دەستى چەپتە، سىئو يان
 پرتەقالى مامناوھەند بەقەد مشتەکولەيەكى خۇتە، يان بىرى چەرەسى پىئويست
 پىر بە ھەردوو دەستتە، يان ئەتوانيت ژمارە بەکار بىنيت، بۇ نمونە: ئونسىک
 لەو فاسۇليايەى کرىومە، چل دەنکە.

بىگومان ئەتوانىن سەيرى لەبىلى کالاکەش بکەين، ئەویش ئەتوانيت جۇرىک
 پىئوھەرت بۇ دىارى بکات.

ھەر چىيەک ئەکەيت، تەنیا دلىيا بە راستگۇيت لەگەل خۇت. ئەگەر مشت پىر
 بکەيت بە شەست دەنک فاسۇليا بە حسابى چل دەنک، ئەوا لە سەددا پەنجا
 کالورى لەسەر خۇت زىاد ئەکەيت، بەوھش تەنیا خۇت ئەخەلەتىنيت.

سناکخۆرى بەئام

پىگادان بەوھى لەنئوان ژەمەکاندا ئەوھندە برسیت بى بىتاقەت بيت، نىشانەى
 کارەساتە لە خۇراکخۆرىدا، لەبەر ئەوھى سەتاپلان پوژى سناکىكى داناوھ کە
 ئەتوانيت ھەر کاتىک وىستت؛ بىخۇيت لەنئوان ھەر کام لە دوو ژەمەکاندا بىت،
 نىئوان بەيانى و نىوھەق، نىوھەق و ئىوارە و دواى نانخواردنى ئىوارەش.

خواردنى سناکىكى بچووکی تەندروستى فرە پىنکھاتە لەنئوان ژەمەکاندا وزەت
 زىاد ئەکات، يارمەتیت ئەدات بەردەوام بيت لەسەر ژەمپلانەکانت و تەواوکەرى

پئويستىيە خۇراكييەكانى رۇژانەت بىت، ۋەك: رېشال، پىرۇتىن، قىتامىن و پئويستىيە خۇراكييە گىرنگەكانى تر.

خواردنى بەئىكاى سىناك يارمەتىى ئەۋەشت ئەدات ئاستى شەكرى خوينت جىگىر بىت و دوورت ئەخاتەۋە لەۋەى كاتىك بىرسىت ئەبىت، زۇر و زىاد لە پئويستىيە بخۇيت.

كللى سىناكى ژىرانە ئەۋەيە ھەلېژاردەكانت بەئىكاىانە بىت. سىناك ماناى ئەۋە نىيە ئىشى ھەۋىر و ئايسكرىم و كىك و كىسەيەك چىس بخۇيت، ماناى ئەۋەيە بىرىكى شىاۋ خواردنىكى تەندىروست بەچىژەۋە بخۇيت.

سىناكى كارىگەر عادەتەن ئەۋەيە پىك بىت لە خواردنى كاربۇھىدراتى ئالوز و پىرۇتىنى خالى. ئەم تىكەلەيە وزەيەكى دەستبەجىت ئەداتى و ھەندىك سوۋتەمەنىشىت بۇ ئەكاتە تانكىيەكەتەۋە بۇ دواتر. پىرۇتىن و كاربۇھىدراتى ئالوز بەيەكەۋە يارمەتىت ئەدەن تىر بىت و ئازاردەكانى بىرسىتىى راۋ بىت.

ھەمويت لەياد بىت.

كە بەردەۋام ئەبىت لەسەر باقىى رەچەتە خۇراكييەكانم، لەبىرت نەچىت چەند بۇت ئەكرىت مىشكت كراۋە بىت، ئاگادارى ئەۋە بە، نەك ھەر چى و چۇن ئەخۇيت، بەلكوۋ ئاگادارى ئەۋ خۇراكانەى پىشۋوش بە كە لەۋانەيە ۋازت لى ھىتابن و پئويستىان بە پىاچوۋنەۋە ھەبىت.

چاۋكردنەۋە زۇر بەۋشيارىيەۋە دەربارەى كارىگەرىى خۇراك لەسەر تەندىروستى و ژىانت، ۋات لى ئەكات ئاسانتىر بىت بۇ تۋ ھەلېژاردەكانت دىارى بىكەيت لە ئىستا و رۇژانى داھاتوۋشدا.

پەچەتەى خۇراكى ژمارە دوو: پروتىن بەكار بىنە ئىشت بۆ بكات.

تا ئىرە لەوانەىە تىببىنىت كرىبىت پىوتىن بەشىكى گىنگە لە سىستىمى خۇراكخۇرىى دكتور، ھەموو سىناكەكان و ژەمپلانىەكانى سىتاتپلان و بووژانىپلان و تەمەنپلان پىوتىنپان تىايە. لە راستىدا ھۇكارىكى گىنگ ھەىە بۆ ئەمە: پىوتىن ئەوئندە كەرەستەىەكى گارىگەرە لەسەر دابەزىنى كىش، لەوانەىە بىروا نەكەىت -ئەگەر بىزانىت چۆن بەكارى بىنىت.

كاتى كار دىتە سەر دابەزىنى كىش، پىوتىن تواناى ھەىە، خۇراكخۇرىى دكتورىش وا دىزاین كراوہ ئەو تواناىە بختە ژىر بار.

من مەبەستم چىيە كاتىك باسى ئەوہ ئەكەم پىوتىن كار بۆ تۆ بكات؟ من ئامازە بەو راستىيە ئەكەم پىوتىن بەسوودترىن كەرەستەىە بۆ ھەولەكانى دابەزاندى كىشت ئەگەر لە پىگای سىستىمىكى ھاوسەنگ لە خۇراكخۇرىى خۇتدا بەكارى بىنىت. تۆ ناىىت بىكەىت بە ئاھەنگى خواردنى گوشت و ھىلكە و خواردنە پىر پىوتىنەكانى تر ھەر كاتىك ھەستت كرد ھەزت لىيەتى -ئەوہ ھۇكارىك نىيە بۆ تەندىروستىيەكى باشتر.

ھەمووى ئەگەرپتەوہ بۆ ھاوسەنگى. تۆ ئەتوانىت باشترىن كۆنترۆلى كىشت بكەىت بە خۇگىردان بە پىوتىنەوہ، دلىا بىت لەوہى بىرىكى ھاوسەنگى پىوتىن ئەخۆىت لەگەل خواردنى باشترىن خۇراكە پىوتىنپەكان و تۆ بە كارىگەرترىن پىگای بەردەست؛ كاتى دروستىان بۆ دائەنىت.

ئەمە نموونەىەكە من مەبەستم چىيە: بىگومان من پىشتىر باسى گىنگى نانىخواردنى باشى بەيانىانم كرد، بەلام مەسەلەكە شتى لەوہ زىاتىرى تىايە. تەنىا ئەوہ نىيە تۆ نانى بەيانىت خواردوہ، بىرى پىوتىنى ئەو ىەكەم ژەمەت لە پۇژدا؛ جىاوازييەكى گەورە دروست ئەكات.

سالى 2013، لىكۆلىنەوہىەك لە "گۇقارى ئەمەرىكى بۆ خۇراكخۇرىى كلنىكى" بىلاو كراىەوہ. لىكۆلەرەكان سەىرى كارىگەرىى نانىخواردنى پىوتىن بەرزى

بەيانىيان كۆرد لەسەر برسېتى و سىناكخۇرى. ھەندىك لە بەشدارەكان نانى بەيانى بە پىرۇتىن دەولەمەندىان خوارد (سى و پىنج گرام پىرۇتىن، سى سەد و پەنجا كالىورى)، ھەندىكى تر پىرۇتىن مامناوھەندىان خوارد (سىانزە گرام، سى سەد و پەنجا كالىورى)، ھەندىكى ترىان بى پىرۇتىن (يان ھىچ خۇراكىكى تر، چونكە نانى بەيانىيان نەئەخوارد)، پىر پىرۇتىن و پىرۇتىن مامناوھەندەكان ھەمان بىرى چەورى و پىشال و شەكر و كالىورىيان وەرگرتىو.

نانى بەيانى دەولەمەند بە پىرۇتىنەكە؛ باشترین بوو، بە بەراورد بە دوو گرووپەكەى تر، ئەمان رايانگەياند بە درىژى رۆژەكە تىتر و درەنگ برسېتر بوون، كەمترىش ئارەزووى ھىچ خۇراكىكى ترىان كىردوو. ھەروەھا كەمترىش پەنايان بىردووھە بەر سىناكى ئىوارانى زور شىرىن و خۇراكى چەورى بەرز ئەمە بەلگەى ئەوھە نانى بەيانى دەولەمەند بە پىرۇتىن لە رۆژەكەدا بەرھەمى باشى دا بەدەستەو. لىكولینەوھى تر بۇيان دەرکەوت خەلك كىشىيان زياتر دائەبەزى و بەردەوام ئەبىن لەسەرى و كاریگەرتر ئەبىت ئەگەر ھەموو ژەمىكىان پىرۇتىنى تيا بىت و ئەو سىناكە بخون كە خۇراكخۇرى دكتور ديارى كىردوو.

نامۆزگارىيەكى نابەجى

چەندىن سالە ئىمە پىمان ئەوتىرى خۇتان لە ھىلكە دوور بخەنەو، بۇ ئەوھى لە كولىستىرولەكەى بەدوور بىن، بەلام راکە گۇرا بۇ ئەوھى بە جورىكى ترە. ئەو خەلكانەى نەخۇشىى دل و شەكرەيان نىيە و كولىستىروليان بەرز نىيە، ئەگەر رۆژى ھىلكەيەك بخون، دەرکەوتوو كاریگەرىى نەرىنى نىيە لەسەر تەندروسىتى دليان. راستە زەردىنەى ھىلكە بىرىكى زور كولىستىرولى، تىايە بەلام سەرچاوەيەكى باشە بۇ پىرۇتىن و چەند جورىك قىتامىن "بى" يەكان

و کولین و قیتامین دی و قیتامین ئی، ئەکەوێتە سەر ئەوەی
 مریشکەکە ی هیلکەکە ی کردوو؛ چیی دەرخوارد دراوه، هیلکە جگە
 لەوەش ئەکریت سەرچاوەیەکی باش بێت بۆ ترشەلۆکی چەوری
 ئۆمیکا سی و لۆتین کە یارمەتی تەندروستی چاوە ئەدەن.

من هیلکەم خوش ئەوێت نەک لەبەر ئەوەی رەگەزی خۆراکی
 باشی تیا، بۆ کەسانی وەکوو من کە حەزم لە خۆراکی گیایی
 سروشتی نییه، هیلکە بارهه‌لگریکی باشی گواستەوێت سەوزەکانە،
 من ئەوەندە گەمژە نیم سوودی سەوزە کالەکان نەزانم، بەلام
 کاتیک ئەیانخۆم کە لە هیلکە و بۆنیک تیکە لاو لە هیلکە ی تەواو و
 سپێنە ی هیلکەدا شاردرابنەوه.

هیلکە ی مریشکێک هەلبژیرە کە دانی ئالفی گیایی بی ئەنتی بایوتیکی
 درابیت. خۆت رابینە لەسەر رۆژی تەنیا زەردینە یەک یان هەفتە ی
 سی زەردینە، ئەگەر نەخۆشیی دل و شەکرەت هەیە. نازانیت
 بەتەواوی هۆی چییە، بەلام لیکۆلینەوه‌کان لەسەر ئەو کەسانە ی
 شەکرەیان هەیە؛ دەرمانخستوو ئەوانە ی هیلکە کەمتر ئەخۆن،
 کەمتر تووشی نەخۆشیی دل ئەبن. پێویستمان بە لیکۆلینەوه ی
 زیاترە، بۆ ئەوە ی پێوەندییە کەمان بۆ روون بیتەوه یان هەر
 ئەوە یە، لە کاتی ئێستادا ئێمە لەسەر ئەو راسپاردە ی ئەروین،
 چونکە لەوه باشتەرمان لەبەر دەستدانیه.

ئەو توانایە ی لەبەشت پڕۆتینەوه یە.

ئاشکراکردنی تەواو: ئێمە بەتەواوی نازانین بۆچی پڕۆتین یارمەتی دابەزاندنی
 کیش ئەدات، یەکیک لە هۆکارەکان ئەوە یە کاریگەریی هەیە لەسەر کارکردنی



گريلين كه ناسراوه به هورموني برسيتي و لپتين كه ناسراوه به هورموني تيربوون له بهر ئه وهيه خهلك ههزي له خواردني پرۆتينه له هه موو ژه ميكد، چونكه زياتر ههست به تيزي و كه متر به برسيتي ئه كه ن دواي چهند كاتر ميترين له نانخواردن، به پيچه وانهي ئه و كه سانه وه كه رهزيلي ئه كه ن له خواردني پرۆتيندا، له راستيدا پرۆتين تيركه رته له چه وري و كاربو هيدرات.

ليكدانه وهيه كي تر بۆ هاوكاري كردني پرۆتين له دابه زاندي كيشدا، ئه وهيه تواناي جينگير كردني ريژه ي شهكري ههيه له خويندا. كاتيك تۆ ژه ميكي كه م پرۆتيني زۆر كاربو هيدرات ئه خوييت، يه كسه ر دواي خواردنه كه شه كره كه ت به رزتر ئه بيته وه.

ئه وه ي به رز ئه بيته وه، ئه بيته نزميش بيته وه. بۆ شهكري خوينيش زۆر نابات، چهند به خيرا يي به رز بووه ته وه، ئه وه ندهش به خيرا يي دابه زيته وه. كاتيك ريژه ي شهكر دائه به زيت، زهنگي ئاگار كردنه وه ي سيستمى كويره پرۆينه كانيشت دائه به زيت. هورمونه كان به ميشكت ئه لين خواردني زياتر پيويسته بۆ پاراستني ئاستي شهكر، پيش ئه وه ي به خۆت بزانيت به ماوه يه كي كه م دواي ئه وه ي نانت خوارد له چيشته خانه كه؛ ئه گه رپيت به دواي سناكيكدا.

شتيكي جياواز روو ئه دات كاتيك ژه ميكي تير پرۆتين ئه خوييت. له جياتيي

قەلەمباز، رېژەرى شەكرى خويىت وردە وردە بەرز ئەبىتەو، رېگا ئەدات بە سىستىمى كۆپرە گلاندەكانت بە رېكردنىكى سروشتى ئەرکەكەى ئەنجام بدات لە داينکردنى وزە بۆ ھەموو تاكە شانەيەكى لەشت. بەبى بەرزبۆونەوہى دراماتىكى، نزمبۆونەوہى دراماتىكى بۆونى نىيە. ماناى ئەوہىە وشيارکردنەوہى بەپەلەى ھۆرمۇن نىيە پىت بلى خىرا شتىك بخۆ، ماناى ئەوہىە ئارەزوويەكى بەپەلەت نىيە دۆنەتىكى جەلى يان كىكىكى شۆكولاتە بخۆيت.

بى ئەو بەرزبۆونەوہى شەكر و ئارەزووکردنە بەردەوامە، تۆ ئەتوانىت لە ژمەكانى دواتردا چارەى بكەيت، بى ئەوہى تانكىيەكەت پىر بكەيت لە وردەخواردنى زيادە.

بەلنەكانى ترى پىرۆتىن

خواردنى ژەمى دەولەمەند بە پىرۆتىن؛ سوودى تىرىشى ھەيە، وەك ئەمانە:

+ پىرۆتىن دژى وىرگ

پىرۆتىن يارمەتى سىووتانى چەورى وىرگ ئەدات. لە لىكۆلېنەوہەكاندا ھاتوہ ئەو كەسانەى خواردنى پىر پىرۆتىن ئەخۆن، زياتر چەورى وىرگ ئەتوئىنەوہ بە بەراورد بەوانەى خوارنى كەم پىرۆتىن ئەخۆن با ھەمان كالىورىيىشيان تيا بىت.

+ ماسوولكە دروستكەر

پىرۆتىن يارمەتى پارىزگارى ماسوولكە ئەدات. كاتىك كىشت دائەبەزىت، كالىورىي كەمتر وەرئەگرىت لەوہى پىوئىستتە كە لەشت ناچار ئەكات چەورى بىسووتىنەت بۆ داينکردنى سووتەمەنى. كاتىك ژەمىكى كاربۆھىدرات بەرز ئەخۆيت، لاشەت زياتر بەرەو ئەوہ ئەچىت لەجىياتى چەورى، ماسوولكە بەكار بىنەت بۆ كۆکردنەوہى سووتەمەنى. بەلام خواردنى دەولەمەند بە

پروتين، ماسوولكهكانت ئەپاريزى و لەشت ھان ئەدات چەورى بەكار بىنيت بۇ سووتان ۋەك لەو ماسوولكانەى بەنارەحت دروستت كردوون.

+ چاكبوونەوہى خىرا

پروتين خوراكىكه كه ھەموو بەشىكى لەشت پىويستىيەتى. پروتين بەشدارىي پىگەيشتن، گەشەكردن، كاركردنى تەندروستى ھەموو خانەيەكى جەستەت ئەدات لە پىست و ماسوولكه و ئەندام و رژىنەكان، ھەروەھا يارمەتىي سىستىمى بەرگرىي لەشت ئەدات گارىگەرتەر كار بكات.

+ شىرتى چاودىرى

دلىشت سوود لە پروتين ۋەرنەگرىت، خواردنى ژەمى تىز لە پروتينى سادە. لىرەدا مەبەستم خواردنى پارچەيەك گوشتى چەور نىيە يان ژەمىك گوشتى لەقوتوونراو نىيە، بەلكوو سەرچاۋەيەكى پروتينى سادەى تەندروست، سوودى ھەيە بۇ راگرتنى ئاستى پروتينى خويئت.

خواردن لە دەريا ۋەربگرە.

يەكك لە خواردنە نايابەكانى سەرچاۋەى پروتين، خوراكى دەريايىيە -بەتايىيەتى ماسى و گوچكەماسى كە ترشى چەورىي ئۇمىگا سىييان تايە كە جۇرىكە لە چەورىيە فرە تىرەكان و ئاستىكى فراوانى ھەيە لە سوودە تەندروستىيەكان. ئۇمىگا سىيكان ۋا ناسراون مەترسىيەكانى تووشبوون بە نەخوشىيەكانى دل كەم ئەكەنەو، تەندروستىي مىشك بەھىز ئەكەن و يارمەتىي تەندروستىي چاۋ ئەدەن، لىكۆلىنەۋەكانىش بەردەوامن بۇ دۆزىنەۋەى سوودى زياتر.

زوربەى زۇرى ماسىيەكان ئۇمىگا سىييان تايە و بەشىيكان رىژەگەيان بەرزە ۋەك ماسىي رووبار، سەلمون (ھەوز و سروشتى)، ماسىي دەريايىي، تونە

(پەرەكە شىن بە پلەي يەك و دواي ئەويش لە قوتوونراوى ورد و سىپى)، سەردىن، ماسىي شمشىرلووت و سەلمونى بەلەك و (گوچكە ماسى و مەحار و گرووپى بى بربرەكان) بۇ دەستكەوتنى ئەو ئۇمىگا سىيەي پىئويستە، من پىشنيار ئەكەم ھەموو ھەفتەيەك بە لايەنى كەمەو ھەشت ئونس ماسىي دەولەمەند بە ئۇمىگا سى بخويت.

تەنيا خراپىي خواردنى دەريايى ئەو ھەيەك ھەموو ماسىيەكان و گوچكە ماسىيەكان برىك ماددەي ژەھريان تيايە بە شىو ھى جيو ھ. بۇ كەسانىك سىكان نەيىت، خواردنى برىكى مامناوئەل ھەموو جۆرە خواردنە دەريايىەكان ھۆكارە بۇ كەمىك مەترسىي تەندروستى، جگە لەو ھەش زۆرىي رىژەي جيو ھ، بەئاسانى ئازارى سىستىمى مېشك ئەدات لە منالى ورد و كۆرپەلە لە سىكى دايكىدا.

بۇ سنووردار كەردنى مەترسىي جيو ھ، ئىدارەي دەرمان و خۆراكى ئەمەرىكى ئامۇژگارىي ئەو كەسانە ئەكات كە سىكان ھەيە، يان گومان ئەكەن سىكان ھەيىت، دايكانى شىردەر و منالى ورد كە:

+ لە خواردنى ئەو جۆرە ماسىيانە دوور بكەنەو ھەك رىژەيەكى بەرز جيو ھيان تيايە، ھەك ئەوانەي پىشتر دياريمان كەرد.

+ خواردنى ماسىيەكانى كەم جيو ھ كەم بكەنەو ھەك دوانزە ئونس لە ھەفتەيەكدا. ھەندىك لەو كەم جيو ھ ناسراوانە برىتىن لە رۇبيان و تونەي وردى لە قوتوونراو، سەلمون و لووتەوبزە.

+ كەم كەردنەو ھى خواردنى تونەي سىپى كە جيو ھى لە تونەي ورد بەرزترە، بۇ شەش ئونس لە ھەفتەيەكدا.

+ پرس بە شارەزايانى ناوخويى بكە دەربارەي ئەو ماسىيانەي لەلايەن خىزان و برادەرانەو ھەك گۆمەكان و رۆوبارەكاندا راو ئەكرىن دەربارەي بوونى جيو ھ (چونكە ھەندىك لە ماسىيەكانى ئاوە سازگارەكانىش جيو ھيان تيايە)، ئەگەر رىگرى نەبوو، ھەتا شەش ئونس لە ھەفتەيەكدا بخۆ لەو ماسىيانەي لە ئاوە سازگارەكاندا راو ئەكرىن، بەلام لەو ھەفتەيەدا ھىچ جۆرە ماسىيەكى تر مەخۆ.



ئەيىت چەندە پىرۇتىن بخۆين؟

لە سىستىمى خۇراڭخۇرىيى دىكتوردا ھەتتا يەك لەسەر سىنى كالورىيى رۇژانەي تۈلە پىرۇتىننى گۆشت، پەلەۋەر، خواردنى دەريايى، فاسۇليا، بەزاليا، ھىلكە، شىرەمەنى، نەتەكان و ناوكە و بىرىشكەۋە دىت. بىرى ھاۋسەنگ لەمانە، ھەموو ئەو سوۋدانەي پىرۇتىن بى ئەبەخشى لەجىياتى ھەموو خواردنە دەۋلەمەندەكانى تۈ پىۋىستتە، بە چەورىي تەندروسىت و كاربۇھىدراتى موعەقەدەۋە.

ھەندى سىستىمى خۇراڭخۇرى داۋاي پىرۇتىننى زىاتر لەۋە ئەكات، بەلام ئەۋەندەي پەيۋەندىي بە بۇچوونى مەۋە ھەيىت، بەراسىتى نازانم! ئاستى پىرۇتىننى بەسوۋد بۇ دابەزىنى كىش، لەنىۋان سى بۇ سى و پىنچ لە سەددايە، بەئاسانى ديارە خۇراڭخۇرىيى پىرۇتىننى سوپەر بەرز سوۋدى نىيە، بەتاييەتى لەبەر ئەۋەي زۇر كەمن لە ميوە و سەۋزە و دانەۋىلە ۋوتەكان و ھەموو ئەو خۇراكانەي تر كە پىيان ئەژىيىت و ئەتۈنن يارمەتىمان بىدەن بە تەندروسىت باشى بىمىنەۋە.

زىادەرەۋى لە پىرۇتىندا ئەيىتە ھۇي بارگرانى لەسەر گورچىلە، ھەر چەندە ئەۋە تەنيا كىشەي ئەۋ كەسانەيە كە نەخۇشىي گورچىلەيان ھەيە، يان ھەندى كىشەي تەندروسىتى تر كە پەيۋەندىيان بە مېتابولىزىمى پىرۇتىنەۋە ھەيە.

پروتین له خوراكدا

پروتین به گرام	سەرچاوهی پروتین
8	یهک کوپ شیر
6-8	یهک کوپ شیرى سۇیا
6	یهک هیلکەى گەورە
4	سپینەى یهک هیلکەى گەورە
12-15	نیوکوپ پەنیری لادى -كەم چەورى
22	سى ئونس تونەى قوتو -وشك
7	یهک ئونس بەزاليا
6	یهک ئونس بادەم
7	دوو كەوچكى چىشت كەرەى بەزاليا
7	یهک ئونس پەنیری شیدار
21	سى ئونس گوشت
14	هەشت ئونس ماستى سروشتى كەم چەورى
7-8	نیوکوپ فاسۇلیای کولاو (رەش و سپى... تاد)
9	نیوکوپ نیسكى کولاو
6	نیوکوپ نۆك
5	چارەكەكوپىك حومس
1	یهک کوپ شیرى بادەم بى شەكر
3	یهک ئونس لۇبیای کولاو به پەلكەوه بهبەستوویى
24-27	سى ئونس مریشكى برژاو یان سنگى قەل
25	سى ئونس گوشتى لاپەر
18-21	سى ئونس سەلمونى کولاو
6-13	سى ئونس هەویری سۇیاى هەلفلیقاو

پرسىار: ئەتوانم شىرى بادەم يان شىرى گۈيزى ھىندى لەجياتى شىرى مانگا بەكار بېنم؟

وہلام: شىرى بادەم و شىرى گۈيزى ھىندى وەکوو شتىكى باو بوون بە جىگرەوہى شىرى سروسىتى، تامى خۇشترە بىكەيت بەسەر دانەوئلەدا يان لەگەل قاوہ تىكەلى بکەيت يان بىكەيتە شەرہتەوہ. من ھەمىشە تىكەلى شەرہتەيان ئەكەم وەك خواردنەوہىكى كەم كالورى خۇشتام. ئەلین پړوتىنى كەم، لەبەر ئەوہشە نەخراونەتە لىستى نانى بەيانى يان سناكى پړوتىنەوہ.

ئەگەر شىرى بادەم يان شىرى گۈيزى ھىندىت خواردەوہ، دلىيا بە لەوہى ھىچى تىكەل نەكراوہ و شىرىن نەكراوہ، چونكە بەسروسىتى كالورىيان كەمتەرە (سى كالورى بۇ كوپىك شىرى بادەم و چل و بىنچ كالورى بۇ كوپىك شىرى گۈيزى ھىندى)، كەواتە ئاگادارى شىرى برنجىش بە، چونكە كاربۇھىدراتى زۆرە.

ئەى چى لە بارەى گۇشتى سوورەوہ؟

لەگەل ئەوہدا شتىكى باشە خواردنەكەت تۈزى گۇشتى ولاخ يان گۇشتى حەيوانى تيا بىت، بەلام باشترە پشت بە گۇشتى پەلەوہر، ماسى، شىرەمەنى، نەت و پاقلەمەنىيەكان بىسەتت، بۇ ئەوہى بەشى شىرت لە پړوتىنى پتويست بۇ لەشت دەست بگەوئت.

ژمارەيەك لىكۈلىنەوہ بۇيان دەرکەوتووہ ئەوانەى كە بەزۇرى گۇشت ئەخۇن، تەندروسىتيان بەقەد ئەوانە باش نىيە كە گۇشت كەم ئەخۇن. بۇ نمونە: لە ھارڤارد لە لىكۈلىنەوہىەكدا كە سالى 2012 بلاو كراوہتەوہ، مامۇستاكان

بۆيان دەرکەوت زۆر خواردنى گۆشت؛ پەيوەندىي راستەوخۆي ھەيە بە مەترسىي مردنەو، بە ھۆي نەخۆشییەکانى دل و شىرپەنچە و ھەندىكى تریش. لىكۆلینەو ھەكە ديسان خستوو یەتیە روو كە خواردنى گۆشتى پەلەوەر، ماسى، شىرەمەنى، نەت و پاقلە مەننیه کان لەگەل گۆشتى سووردا، مەترسىيەکانى مردن بە ھۆي نەخۆشییە چاوەروانکراو ھەکانەو ھەكە مەتر ئەكات.

لىكۆلینەو ھەكە لەگەل ۱۲۰۰۰ كەس لە ژن و پیاو بو ماوھى 28 سال، بۆي دەرکەوتوو ھە روژانە خواردنى گۆشتى سوورى پىشتەر ئامادەنەكراو (نزىكەي قەوارەي دەستەيەك كاغەزى يارى)، بوو ھە ھۆي زيادکردنى 13% ى ئەگەرى مەترسىي مردن لە ماوھى لىكۆلینەو ھەكەدا، ھەروەھا روژانە خواردنى گۆشتى سوورى ئامادەكراو، بو نموونە؛ ھۆت دۆگ و سوورەو ھەكراو ھەكان، ئەگەرى مەترسىي مردنى 20% زیاتر کردوو.

لىكۆلینەو ھەكەي تر بۆي دەرکەوتوو خواردنى گۆشتى سوور، پەيوەندىي ھەيە بە تووشبوون بە نەخۆشیی شەكەرەو لە جۆرى دوو.

چى لەپشت ئەم ھەموو مەترسىيانەو ھەيە؟ بەگۆيرەي توژینەو ھەكان، گۆشتى سوور بەتایبەتى ئامادەكراو ھەكەي، پىكھاتەگەلىكى تىايە كە پەيوەندىي راستەوخۆيان ھەيە بە تووشبوون بە نەخۆشییە درىژخايەنەكانەو، ھەكوو نەخۆشیی دل و دەمارەكان و شىرپەنچە. ئەمانە ئاسنیا تىايە (بەتایبەتى جۆرىك كە پىي ئەلین ئاسنى ھىم چەورىي تىر، سوڊىوم، نىترات لەگەل ھەندى جىناتى دروستكەرى شىرپەنچە كە لەكاتى كولاندا دروست و چالاك ئەبن).

بەلام پەلە مەكە زۆر لەمە زیاترى بەدەمەو ھەيە. ئەو مەسەلەيەي كە گوايە گۆشتى سوور بو ئىمە بەسوودە، بەم دوايانە مشتومرى زۆرى لەسەرە. بەلى، ئەو لىكۆلینەوانەي رابردوو ھەكوو ئەو ھى ھارڤارد كە باسەم كرد، ئەلین پەيوەندىيەكى زۆر راستەوخۆ ھەيە لەنىوان گۆشتى سوور و تووشبوون بە كۆمەلىك نەخۆشى، بەلام كە بىر لەو ھەموو گۆشتە سوورە ئەكەیتەو لە ماوھى ئەو لىكۆلینەوانەدا خوراو، تووشى سەرسوپمان ئەبىت. گەورەترین كىشەي گۆشتى سوور ھەر ناگەریتەو ھە بو ئەو ھى چەندمان گۆشتى سوور

خواردوو، بهلام له جوړی ئو له وې و ئالفه دایه که دراوه به و ئاژه لانه.

وه کوو باو و پیشبینی ئو ولاخ و ئاژه لانه گیا ئه خون، له ماوه ی چهند دهیه ی رابردو دا ئالفی ئاژه له گه نمه شامی دروست ئه کړا. له راستیدا زور کتلگه ی به خپوکردنی ئاژه له پاشماوه ی ئو خواردنانه ی بو مړوف دروست ئه کړین؛ ئه دن به ئاژه له کانیا، ئه مانه له وانه یه پاشماوه ی ئیشی ه ویر و پاشماوه ی بهرهمی له پته تاته دروستکړاو و نیشاسته ی چاره سره نکر او و پاستا و هه تا شیرینیشیان تیا بیت، ئه م خور دنانه به خیرایی ئاژه له کان قه له و ئه کهن، چونکه هه ندیک له م پاشماوانه ریژه یه کی بهر ز شه کریان تیایه و له گه ل ریژه یه کی نرم له پیکهاته پیویسته کانی تری خواردن. من له و بروایه دام ئو ئاژه لانه ی به م پاشماوه خوراکیاننه قه له و ئه کړین، گوشته که یان ئه بیت هوی ئو نه خوشیبه خوراکیه دریځایه نانه ی که ئه مړو ئه مریکا به ده سته وه ئه نالینیت.

ئو ئاژه لانه ی ئه م ئالفانه ئه خون، بو من ری تیئ چیت ئو خه لکه ی گوشتی ئه م ئاژه لانه ئه خون، ریژه ی توشبوونیان به نه خوشی بهر زتر بیت. من نالیم هر خواردنی ئاماده کړاو، خواردنی فېنکړاو، پاستای سپی و شیرینی بخو - چونکه عه قل نابیریت ئو ئاژه لانه ی گوشته کانیا ئه خوین، ئه وانیش ئه مانه نه خون.

ئاژه لی مالی، ئه وه ی که گوشتی ئه خوری و ئالفی سروشتی ئه خوات وه ک گړوگیا و وینچه زیاتر له دانه ویله ی هار او، ئو ئاژه له کینویانه ی له سروشتدا ئه له وه رین، وه ک ئاسک و کهرویشک و که له کینوی، دیاره زور باشتره بو ئیمه له و گوشته ی به ده سترکد به ئاژه له که یان گرتووه، چونکه له وه ری ئه مانه هیچ شتیکی ده سترکدی تیا نییه.

منیش رام له گه ل ئو زانایانه یه که ئه لین گوشتی ئاژه لی کینوی و گوشتی ئو ئاژه لانه ی کتلگه کانی به خپوکردن که ته نیا گیایان ئه دهنی، زور ته ندروستتره بو ئیمه له گوشتی ئو ئاژه لانه ی به ئالفی پیشه سازی به خپو ئه کړین. شتیکی دیاره ئاژه لیک ناچار ئه کریت به رده وام خواردنیکي ناته ندروستی ناسروشتی بخوات، سوودی زور که متره له و ئاژه له ی له سروشتدا به ئاره زووی خوی له سر گیای سهوز ئه ژی که پره له به های خوراکي.

زاناکان ئەلەن چى؟

ژمارەى ئەو لىكۆلىنەوانەى داوا ئەكەن گىيا بدرى بە ئاژەلەكان، بەردەوام زیاد ئەكات. بۇ نموونە: لىكۆلىنەوانەىك كە سالى 2011 لە گوڭقارى بەرىتانی بۇ خۇراڭخۇرى' بلاو كراوەتەو، گەيشتووە بەو سەرئەنجامەى گوشتى ئەو سەرچاوانەى گىيا ئەخۇن يان گىيان ئەدرىتى، تەنیا لە ماوەى چوار ھەفتەدا پىژەى چەورىى ئۇمىگا سى لە خوینياندا بەرزتر ئەبىتەو و ئاستى ترشە چەورىيەكانى پىش ھەوكردن دائەبەزىت. ئىمە عادەتەن وا بىر ناكەينەو گوشت سەرچاوەىكە بۇ ئۇمىگا سى، بەلام كاتىك ئاژەلەكان گىيا ئەخۇن، ماناى ئەوەى پىژەى ئۇمىگا سى لە خۇراڭياندا زۆرە.

لە سالى 2009 چەند توپزەرىك لە زانكۆى كلیمسۇن و وەزارەتى كشتوكالى ئەمەرىكى لە نزیكەو سەرنجیان دایە نزیكى پەيوەندى گوشتى گای گىاخۇر بە تەندروستى مەوڤەو، توپزىنەو كەيان لە گوڭقارى زانستى ئاژەلدا بلاو كرايەو، رايانگەيان گوشتى گای گىاخۇر زۆر زۆر زياتر تەندروستە بۇ مەوڤ لە گوشتى ئەو ولاخانەى بە ئالفى دروستكراو بەخىو ئەكرىن.

من ئاساىى ھەموو ئەو لىكۆلىنەوانە ناخوینمەو كە لە گوڭقارى زانستى ئاژەلدا بلاو ئەكرىنەو، بەلام بروام پى بكە زۆر بايەخم دا بەم يەكەيان. لىكۆلىنەو كە گەيشتبوو بەوەى بە بەراوردكردى ئالفى ئاساىى و گىاخۇرى، گوشتى ولاخە گىاخۇرەكان بەم جۆرەن:

+ كۆى چەورىيەكانیان نزمترە.

+ بىتا كارۆتىنيان بەرزترە (دژەئوكسىدىكە لە گژوگىادا دۆزراوەتەو).

+ فیتامین "ئى" يان بەرزترە.

+ قىتامىن بى و سىيامىن و رىيۇفلاڭىنيان بەرزترە.

+ كانزاكانى كالىسيۇم و مەگنىسيۇم و پۇتاسيۇمىان
بەرزترە.

+ كۆى ئۆمىگا سىكانيان بەرزترە.

+ ترشى لينۇلىكىيان بەرزترە (ترشىكى چەورە كە
لەوانە يە بچىت بەگژ نەخۇشىدا).

+ چەورىيە تىرەكانى كەمترە كە ئەبنە ھۆى نەخۇشى
دل.

بەلام پەلە مەكە -پىش ئەوھى رابكەيت و دەست بكەيت بە خواردى گۆشت
پۇژى سى جار، من ھەست ئەكەم ھىشتا زۇرمان ماوہ دەربارەى گۆشتى سوور
بىزانىن پىش ئەوھى بەتەواوى تىگەين كاريگەرىيەكەى لەسەر تەندروسىتى
مرۇف چىيە. لىكۆلىنەوھەمان ھەيە كە ئەلەين گۆشتى ئازەلە گياخۇرەكان
تەندروسىترە -بەلام ھىشتا نازانىن ئەو تەندروسىترە، كاريگەرىيان ھەيە
لەسەر دابەزاندى رىژەى نەخۇشكەوتن.

ھەتا ئىمە وىنە و چوارچىنەيەكى تەواومان ئەبىت دەربارەى ئەم چىرۇكە
بەردەوامە، من ئەمە پىشنىارمە: خواردى گۆشت لە ژەمەكانتدا سنووردار
بكە و لە ھەفتەيەكدا چەند جارىكى كەم لە خواردى تردا بىخۇ. كە برىار
ئەدەيت گۆشتى سوور بخۇيت، چەند ئەكرىت بگەرئ بەدواى ئازەلى كىوى
يان گياخۇردا و تا ئەتوانى خواردى گۆشتى ئامادەكراو سنووردار بكە.

تەنيا بۇ ئەوھى ديارىي بكەين گۆشتى ئامادەكراو بە دووكەل خنكاندن
ئەپارىزرىت، پارىزگارىكەرى تى ئەكرىت، خوى تى ئەكرىت لەگەل چەندىن
بابەتى تام و بۇنى تر. من وەكوو زۇر كەسى تر ھەزم لە گۆشتى برژاوە،
بەلام بەرىكەوت ئەيخۇم. سۆسەيجم بەلاوہ بەلەزەتە، بەلام بەدەگمەن ئەيبنى

لەسەر میزی نانخواردنەکم بیت. هەمان شت دەربارەى باستورمە و گوشتى نەرمە و ھۆت دوگ، راستە خوشتن، بەلام بە ڕای من ئەو ناهینن خۆت بخەیتە مەترسیی ئەو ھەڵبژاردنى رۆژانەت.

بۆچی؟ پەيوەندىي نىوان شىرپەنجەى كۆلۆن و مستەقىم و گوشتى ئامادەكراو بە جۆرىكى تۆقىنەر بەهیزە، بە ڕای پەيمانگای ئەمەرىكى بۆ تۆیژینەوہى شىرپەنجە. لەپای ئەو بە دووگەل خنكاندن و پارىزگارىكەرى تىكردن و خوى تىكردن و چەندىن بابەتەى تام و بۆنى تر، ھۆكارەكانى تووشبوون بە شىرپەنجە دروست ئەبن.

ئەوانەى حەزىان لە گوشتە، زەردەخەنە ئەيانگرىت كە بىر لە پلىك گوشت ئەكەنەوہ جوان برژايت، پارچەيەك سنگى مريشكى برژاو يان يەمى كەبابىك يان رۆبىيانى سوورەوہەكراو، منىش بەقەد تۆيان ئەو برادەردەى تەنىشت؛ حەزم لەو خواردنانەى، بەلام بەداخەوہ، ئەو شىوازەى ئامادەكردنە ئەو جۆرە بىوہىە نىيە كە پىويستە وا بىت.

كاتىك گوشت، پەلەوەر، يان خواردنى دەريايى؛ ئەكۆلىنرى، ئەبرژىنرى يان سوور ئەكرىتەوہ بە پلەيەكى گەرمىي بەرن، وەكوو ئەوہى ئەو برادەرانە، گەرمىيەكە كار ئەكاتە سەر ئەو پىكھاتانەى گوشتەكە و پىكھاتەيەكى تر دروست ئەكات بۆ تووشبوون بە شىرپەنجەى بۆ ماوہىي ناسراون بە ھىتيرۆسايكلىك ئەمىنىز (HCAs) و ھايدروكاربوناتى پۆلىسايكلىكى بۆنخۆش (PAHs)، كاتىك ئەخورىن، "HCAs" و "PAHs" ئەتوانن دى ئىن ئەى تىك بەدن و گەشە بە شىرپەنجەى كۆلۆن و گەدە بەدن، ئەمەش وا لە من ئەكات نارەحەت بۆم لە برژاندن و سووركردنەوہى گوشت، كىنشە نىيە جار بەجاريك گوشتىك بىرژىنىت، بەلام نالیم برژاندن و پىشاندن يان سووركردنەوہ بكەيت بە بەرنامەى رۆژانەت، فرىكردن و كۆلاندن و سووركردنەوہى لەسەرخۆ و ڤاوى كاتى زاوژىي گوشت بە ھەڵبژاردنىكى تەندروست دانانیم.

بۆ ميوە، سەوزە بىرژىنە، چونكە ئەوانە ئەو پىكھاتەيان تيا نىيە كە ئەبىتە ھۆى تووشبوون بە شىرپەنجەى بۆماوہىي كە لە خۆراكى ڤاودا نىيە، دوايى سەرسام ئەبىت كە ميوە و سەوزەى برژاو چى تام و لەزەت و سوودىكيان ھەيە!

رېنمايى بۇ برژاندنى تەندروستتر

كاتىك ھەز ئەكەيت گوشت و پەلەۋەر و مەھار بېرژىنىت، تىيىنىي ئەم خالانە بکە، بۇ ئەۋەى ئەگەرى رىخوشکردن بۇ شىرپەنجەى بۇ ماۋەىي كەم بکەيتەۋە.

+ پارچەى بچوۋكى ناسكى گوشت ھەلېژىرە و ھەر چەۋرىيەك بە چاۋ ئەبىنرېت؛ لىنى بکەرەۋە، چونكە چۇرانەۋەى ئەۋ چەۋرىيە بۇ ناۋ ئاگرەكە، بلىسەى بەھىزى ئەداتى كە پىكھاتەى توۋشېۋون بە شىرپەنجە ئەكاتە خواردەكەۋە.

+ تا ئاگرەكەت كزتر بىت، دروستکردنى ھۇكارى توۋشېۋون بە شىرپەنجە كزترە.

+ نىوكاتژمىر پىش برژاندەكەت، گوشتەكە بخوسىنە، لىكولىنەۋەكان ئەلىن خوساندنى گوشت پىش برژاندن، ئەگەرى دروستېۋونى ھۇكارى توۋشېۋون بە شىرپەنجە كەمتر ئەكاتەۋە، تەندروستترىن خوساندن لە شلەيەكدايە رەگەزى خۇراكىي زىاتىرى تىا بىت، ۋەكوۋ: زەيتى زەيتوۋن، سرکە، خەستاۋى ترش، سەۋزەى جنراۋ لە خىزانى توۋنەكان ۋەكوۋ: (پىياز، سىر، تەرەپىياز، نىرکەپىياز، كەۋەر، پىچك)، بەرامەى سىروشتى ۋەكوۋ: (جاترە، رۇزمارى، رىحانە، بەھارات، گەلاى بۇنخۇش ۋەك رىحانە كىۋىلە)، ئالەتەكان ۋەك: (زىرە، زەردەچەۋە، بىيەرى تىژى ھارۋا)، دۋاى ئەۋە بە خاۋلىي كاغەز وشكى بکەرەۋە، چونكە ھەر چىيەك بچۇرېتەۋە ناۋ ئاگرەكە، بلىسەى بەرز ئەكاتەۋە.

+ پىش برژاندن، كەمىك گوشتەكە زەرد بکە، بۇ نمۇنە: مرىشكى

پاککراو بیکەرە ئاوی گەرمەووە تا نزیکى کولاندن، ئینجا ئامادەى بکە بۇ برژاندن.

+ گوشتەکە بکوتە و ئەمدیو و ئەدیوی بکە، بۇ ئەوہی نہیئت بە خەلووز.

بە چەپکىک پرۆتین رووہکى، کۆتایى پى بىنە.

پیشاندن یان برژاندنى گوشت لە کاغەزى ئەلەمنىۆمى تەنکدا، خوشترین رىگایە لای من بۇ ماسى و پەلەوەر. نەک ھەر تەنیا گوشتەکە ئەپاریزیت لە 'HCA' یەکان و 'PAH' ەکان، بەلکوو رىگایەکى ئاسانە بۇ ئامادەکردنى خۆراکىکى پرۆتینی و رووہکى و بەلەزەت، دوور لە تۆز و خۆل و پیسبوون.

ئاوا جیبەجى ئەکریت: پارچە گوشتە پەلەوەرەکە یان ماسییەکە بخە ناوہراستى وەرەقیکی دوانزە بە ھەژدە ئینج، تۆزیک سپرای لیتانى لى بپرژینە، ھەندیک برۆکلی تازە، قەرناپیت، بیبەرى سوور، کوولەکە یان ھەر سەزە و رووہکیکی تر ئارەزووت لى بوو؛ بجنە سەر، لەگەل کەوچکیکی چیشت زەیتى؛ (زەیتوون، کونجى، گولەزەرد... بە پشتبەستن بەو تام و بۆنەى ئەتەوئیت ھەییئت)، ھەروہا بەرەگیای تەر یان ھارپاو لەگەل توونەمەنىی پینوہ بکە، بۇ ئەوہى تامى خوش بیئت. لە ھەر دوو سەرەوہ لە کۆتاییەکانەوہ وەرەقەکە لوول بکە و دایبە بۇ ئەوہى ناواخنەکەى نەرژیت، بەلام

بوشاییهک جی بیلله بۆ ئهوهی ههوا هاتوچو بکات. بیخهره سهه
 ئاگرهکه یان ناو پیشینهههکه بۆ ماوهی دوانزه تا ههژده خولهک
 بهگویرهی ئهستووریی گوشتهکه یان ماسیهکه. کاتیک ههست
 ئهکهی برژاوه، نهکهی راستهوخو دهست بدهیته لوله گهرمهکه،
 بهلکوو مهقاشیکی کانزا بهکار بینه و له کاتی کردنهوهی لولهکهدا
 ئاگات له خۆت بیت هالاوی گهرمییهکه نهتسووتینیت.

پروئتین: ستراتیجیکی مهزن

هیچ گومانیک نییه لهوهی پروئتین ئهو توانایهی ههیه یارمهتیت بدات کیشیت
 دابهزینیت، ئهم کتیهش وا دیزاین کراوه بهوردی یارمهتیت بدات توانای پروئتین
 یخهیه خزمهتی خۆت.

نهخیر، تۆ نابیت به پروئتین بیزار بیت که قاپهکهت پیر ئهکهیت له خواردنی
 پیر پروئتین کاتیک ههستت کرد ههزت لیهتی، بهلام به بهکارهینانی پروئتین
 ستراتیجیانه و خواردنی به شیوهیهکی هاوسهنگ له میانهی پۆژهکهتدا به
 کاریگهرترین ڕیگای بهردهست، ئهتوانیت تهواو سوودی لی وهربگریت بۆ
 سووتانی چهوری و نههیشتنی ئازاری برسیتی و چالاکردنی کیش دابهزاندن.
 چیرۆکهکه ههر به پروئتین کوتایی نایهت. ئهو کاربۆهیدراتهی ئهیخویت (یان
 نایخویت)، ئهویش پۆلیکی گرنگ ئهبینیت له دابهزاندنی کیشدا. لهبهه ئهوه
 ههلبژاردنی ژیرانهی کاربۆهیدراتهکان، بهچهتهی داهاشووی خوراکمه.



رەچەتەي خۇراكي ژمارە سى: كاربۇهيدراتى سوپەرتىرگەر و چەورى سووتىن ھەلبرئەرە.

ئەم رۇژانە ئەگەر يەككىك بىھويىت بە ناھەق خۇراكىك ناشىرىن بىكات، وشەي "كاربۇهيدرات" دەرئەبرىت، دەمۇچاويان مېرومۇچ نىشان ئەدەن وەكۇو ئەوھى لىمۇي ترشيان خوارىدبىت. بەلای ئەوانەوھ ئەبىت بە ھەر نرخیك بىت لە كاربۇهيدرات دوور بکەوینەوھ، بەلای ئەوانەوھ دیویكى رەشە و دیویكى سىپی و براوہتەوھ: كاربۇهيدرات خراپە و خۇتى لى دوور بگريت باشە.

تەنیا كىشەي ئەم بۇچوونى دژەكاربۇهيدراتە ئەوھىە پىداگرى ئەكات لەسەر ئەو رىگا كۇنە، لە كاتىكدا لەلایەن كۇمەلگای زانستىيەوھ تانەي لى دراوہ.

گوى بگرە! كاتىك باس دىتە سەر شەكر، ئاردى سىپی، نانى سىپی، زۇر بابەتى ترى شەكرى سادە و لە يەك خولەكدا شتى زياترت پى ئەلیم لە بارەيانەوھ، من لەگەلتدام بى ئەوانە بژىيت باشتەرە، بەلام جۇرى ترى زۇرى كاربۇهيدرات ھەيە كە بىگومان ئەبىت لە خوارىدەكانتدا بىبن. خۇراكەكانى وەكۇو: سەوزە،

میوه، پاقلمه نییه کان، هه تا دانه ویله تهنیاکان به خواردنه خراپه کان له قه له م
دراون و بۆ ملیونیک سال کهس هان نه دراوه بیانخوات.

خوراکخوری دکتور جیاوازه له زۆر لهو بهرنامه خوراکییانه و له سهریان
ناروات، چونکه ئهم کۆمه لیک کاربوهیدراتی موعهقه دی تیا پۆلین کراوه، نه ک
تهنیا سه وزه وات، به لکوو فاسولیاکان و دانه ویله تهنیاکان، وه کوو جوړه ها نانی
دانه ویله به توئیکله وه و به ره گیا دانه ویله بییه کانی تر وه کوو گهنمه شامی و شو فان
و پاستا. له بهر ئه وه من پیم وایه له سه ر بنه مای خویندنه وه کانم ده رباره ی
زانستی پزشکی و هه موو ئه و لیکولینه وه و شرۆقه کردنانه ی خۆم کردوومه
له بواری زانستی خوراکناسیدا- ئه گهر وا بکهیت، ئه بی بایکو تی هه موو خیزانه
خوراکیه کان بکهیت، چونکه چهند ئه ندامیکی که میان زیانیان هه یه و کیشته
بۆ دروست ئه کهن، شتی وا عه قل نایگریت.

به لی، کۆمه لیک کاربوهیدراتی ناتهن دروست هه یه، له گه ل ئه وه شدا کۆمه لیکیان
سوودی گه وریان هه یه. من بروا ناکه م دوور که و تنه وه له کاربوهیدرات، ئه و
ریگایه بیت تو بگه یه نیت به چیژوه رگرتن له تهن دروستیه کی درێژخایه ن، نه ک
هه ر ئه وه، به لکوو چیژوه رگرتن له تامی خواردنیش. من بروام وایه ئه بیت
به شیک بن له سیستمی خوراکخوری، له بهر ئه وه من له کتیه که مدا پۆلیکی
گرنگی پی ئه دهم.

یه کیک له و هه رایه ی که مپی دژه کاربوهیدرات ناویه تیه وه، ئه وه یه وازه یه تان له
کاربوهیدرات؛ خیرایی کیش دابه زین زیاد ئه کات، شتیک حه قیقه ت هه یه له مه دا،
به لام وه کوو زۆر مه سه له ی تر له ژياندا به و ئاسانییه نییه که له پوهاله تدا
دیاره. به لی، وازه یه تان له کاربوهیدراتی به سیت، یارمه تی خیرا کردنی کیش
دابه زین ئه دات، به لام پیویست نییه کاربوهیدراتی موعهقه د له قاپه که ت بکه یه
ده ره وه.

تو ئه توانیت کیش دابه زینیت، چه وری بسووتینیت و چیژیش له میوه و سه وزه
و دانه ویله و پاقلمه نییش ببینیت. تو ئه بیت بریاری ژیرانه بده یه ت چ جوړه
کاربوهیدراتیک ئه خویت و چۆن هاوسه نگیان ئه که یه ت له گه ل پڕۆتین و چه وری
ناو خواردنی پوژانه که تدا.

بەگوڭى رەچەتەي دكتور بگەي، ژەمەكانت باشتىرىن كۆمەلە كاربۇھىدراتى
قەرەپشال، پىرۇتىنى چەورى سۈۋىتىن و چەورى بىزۋاندنى تىربوۋنى تيا ئەيىت.

ئەكرىت بەبى گۇتىن بىن؟

ئەگەر نەخۇشى سىكىشە (حالتىكە كە ئەو گۇتىنەي لە گەنم.
گەنمەشامى و جۇدا ھەيە، ئەيىتە ھۇي تىكچوۋنىكى سىرۋىتىنى
رىخۇلەكان)، يان وروۋزان بە گۇتىن (كە ئەيىتە ھۇي ئاۋسانى
رىخۇلە و ھىلجىدان و چەند نىشانەيەكى ترات نىيە، پىۋىست ناكات
دانەۋىلەي گۇتىندار ۋاز لى بىنىت.

خواردنى بىن گۇتىن لە ئىستادا راست نىيە لەگەل ئەو بانگەۋازانەي
ئەو خەلكانەي پىيان ئەلەن پىسپۇرى خۇراك كە داۋا لە خەلك ئەكەن
ھەموو كەسىك ئەيىت ۋازى لى بىنىت، بەلام لەگەل ئەۋانەشدا كە
تۈلەۋانەيە بىستىبىت، ھىچ بەلگەيەك نىيە بىسەلمىنىت بىنەبىركردنى
گۇتىن لە خۇراكى رۇۋانەتدا كارىكى باشە.

لە راستىدا خواردنى بىن گۇتىنى نان، دانەۋىلە و ئەو خواردنانەي
گەنم لە پىكھاتەكانياندايە، لەجىياتى خواردنى گەنم بەو جۇرەي
ھەيە، ئەيىتە ھۇي دابەزاندنى بەھاي خواردنى رۇۋانەت، لەجىياتى
ئەۋەي بەرزى بىكاتەۋە. زۇر خواردنى بىن گۇتىن ھەيە كە بە ئاردى
برىنج و ئاردى پەتاتە و نىشاستەي ھەلۋا و كاربۇھىدراتى بەسىت
دروست ئەكرىن لەجىياتى دانەۋىلە، زۇر جار كارگەچىيەكان شەكر
و چەورىي زىاتر ئەكەنە بەرھەمەكانيان، بۇ ئەۋەي قەرەبىۋى
ئەو بىتامىيە بگەنەۋە كە نەمانى گۇتىنە، كە ئەۋەش زىاتر بەھاي

خۇراكىي بەرھەمەكانيان كەمتر ئەكەتەو.

من نەشموتوۋە دەست بىكە بە خواردىنى شىربرنج كە بەساكارى
لە كولاندنى برنجى سېي و شىر و شەكر دروست ئەكرىت -ھىچ
باشىيەكى نىيە.

من بە ھەلسوكەوتىكى پىچەوانەي ئەزانم كاتىك خەلك وا بىر
ئەكەنەو خواردىنى بى گلۇتىن بخۇن؛ خۇراكخۇرىيەكەيان باشتر
ئەكەن، لە كاتىكدا بەپىچەوانەو تىكى ئەدەن، چونكە بى زانىارىيە
دانەويلە بە تويكلەوۋەي تەندروست واز لى دىنن و كاربۇھىدراتى
بەسيت ئەخەنە شوينەكەي.

ئەگەر دكتورەكەت ئامۇژگارىي كرىت خواردىنى بى گلۇتىن بخۇيت
بە ھۇي ھەر ھۇكارىكەوۋە بىت، ئەبى بەقسەي بىكەيت. كىتتەكەي
من زۇر خواردىنى بى گلۇتىنى تىايە، چونكە زۇر لە ئەمەرىكىيەكان
وايان پى باشترە گلۇتىن لە سىستىمى خواردەكەياندا نەبىت،
بەلام لەيادت بىت، خواردىنى بى گلۇتىن بىيانوۋ نىيە بۇ ئەوۋەي
بەئارەزوۋى خۇت كاربۇھىدراتى شىرىن، نانى سېي، برنجى سېي،
ژمارەيەك بەرھەمى لە ئاردى دەستكارىكراۋ بخۇيت.

زۇر دانەويلە بە تويكلەوۋەي بى گلۇتىن ھەيە ۋەكوۋ شۇفان،
كزن (شۇفان گلۇتىنى تىا نىيە، بەلام ئەكرىتە ناۋ دانەويلەي ترەوۋە
يان گلۇتىنى تى ئەكرىت. بۇ ئەوۋەي شۇفانى بى گلۇتىن دەست
بىكەيت؛ يان سەيرى لەيىلەكەي يەن يان داۋاي بىكە).

پرسیار: پینه‌کوټنی خوراک چیه؟ چوڼ نه‌توانم بزائم چه‌ند جوړه خواردنیکي تایبه‌تم پی ناکه‌ویت؟

وه‌لام: نه‌و که‌سانه‌ی هه‌ستیارن دژی خواردن، دوا‌ی خواردن‌ی هه‌ندیک خواردن‌ی دیاریکراو؛ هه‌ست به‌کومه‌لیک نیشانه‌ نه‌که‌ن، له‌وانه‌یه په‌رچه‌کرداری گه‌ده‌یان هه‌بیت (غازات، سک‌ناوسان، هیلنچ، ر‌شانه‌وه، سک‌چوون، پینچ‌پیاها‌تن، سک‌نیشه و دله‌کزی)، یان بیتاقه‌تبوون به‌گشتی، تووره‌بوون و هه‌ل‌چوون، ماندووی‌ی، یان هر یه‌کسه‌ر کوژانه‌وه به‌ته‌واوی. بو‌نه‌وه‌ی بو‌ت روون بیته‌وه خواردنیکي تایبه‌تم پی ناکه‌ویت، ماوه‌یه‌ک مه‌یخو، دواتر بیگه‌رینه‌ره‌وه ناو لیستی هه‌لب‌زاردنه‌کانت و سه‌رنج بده هه‌ستت چ گورانیکي به‌سه‌ردا دیت. نه‌گه‌ر نیشانه‌کان دووباره‌بوونه‌وه، نه‌وا وازی لی پینه‌ئیت‌ر مه‌یخو. خواردن پینه‌کوټن جیاوازه‌له‌هه‌ساسیه‌ت به‌خواردن که‌نیشانه‌کانی هه‌ردوو لا‌له‌یه‌ک نه‌چن، به‌لام نیشانه‌کانی هه‌ساسیه‌ت هر یه‌کسه‌ر دوا‌ی خواردنه‌که‌ده‌رته‌که‌ون، جگه‌له‌وانه‌ش هه‌ساسیه‌ت به‌خواردن؛ هه‌ندیک نیشانه‌ی سه‌رباری تری له‌گه‌لدایه: ته‌نگه‌نه‌فه‌سی، شت بو‌قووت نه‌چوون، له‌رزلینها‌تن و بلق‌کردن‌ی پیشت، دل خیرا‌لینه‌دات، سووتانه‌وه‌ی چاو و قورگ و هه‌ندی ورده‌نیشانه‌ی تر. نه‌گه‌ر نه‌مانه‌ت تووش بوو، یه‌کسه‌ر بچو بو‌نه‌خوشخانه‌یان ئوتومبیلی فریا‌که‌وتن بانگ بکه.

راستییه‌کی ساکار ده‌رباره‌ی کاربو‌هیدراته‌کان

جه‌سته‌ت کاربو‌هیدراتی ناو خواردنه‌کانت به‌کار نه‌هینی بو‌ده‌سنگه‌وټنی وزه،

كاربۇھىدراتەكان شى ئەكاتەۋە بۇ گلۇكۇز كە برىتتىيە لەو سووتەمەنىيەى
 ھەموو خانەيەك پىئوسىتتەتى بۇ ئەۋەى كارەكانى جىيەجى بكات.
 نوو جۇر كاربۇھىدرات ھەيە: موعەقەد و بەسیت. بەكورتى: باشتر وایە
 پىشت بە كاربۇھىدراتى بەسیت نەبەستىت و چاو بخەيتە سەر كاربۇھىدراتى
 موعەقەد: تۇ بزانە بۇ!

كاربۇھىدراتە موعەقەدەكان

كاربۇھىدراتە موعەقەدەكان ۋەك بە ناۋەكەياندا ديارە، كۆمەلىكن سەريان
 كرىۋوۋە بە يەكدا. ماناى ئەۋەيە وردە وردە و بەردەوام وزەت پى ئەبەخشن
 جىاواز لە بەسىتەكان و زياتر لە كۆى خواردنە سىروشتىيەكانەۋە دىن كە
 ھىچ دەستكارىيەكان نەكراۋە و تام و لەزەت و پىكھاتە خۇراكىيە رەسەنەكانى
 دەرئەھاتوۋە ھىيى تر كرابىتە شوينى. ئەو خواردنەنى بىركى تەندروسىت
 كاربۇھىدراتى موعەقەدىان تىايە، برىتتىن لە سەۋزەۋات و پاقلەمەنى و دانەۋىلە
 رووتەكان.

كاربۇھىدراتە موعەقەدەكان تەندروسىتت بەھىز ئەكەن بەۋەى قىتامىن و
 كانزاکان و زنجىرەيەك رەگەزى خۇراك و ھەتا پىشالىشت بۇ دابىن ئەكەن.
 جەستەت كاربۇھىدراتى موعەقەد لە خواردنەكانتدا ئەگورپىت بۇ بەسیت، بەلام
 ئەم پىرۇسەيە درىژتر ئەخايەنىت لە ۋەرگرتنى كاربۇھىدراتى بەسیت، ماناى
 ئەۋەيە كاتىك خواردنىك ئەخۆيت، كاربۇھىدراتى موعەقەدى تىا بىت، گلۇكۇز
 بە ھىۋاشى و وردە وردە ئەرژىتە جۇگەلەى خوينتەۋە، پىچەۋانەى كاربۇھىدراتى
 بەسیت كە بە ھىزىش و بە كۆمەل و بەپەلە جۇگەلەى خوينت پىر ئەكات.

كاربۇھىدراتە بەسىتەكان

كاربۇھىدراتە بەسىتەكانىش لە ناۋەكەيانەۋە ديارە: بەسىتن.
 عادەتەن پالىئوراۋىشن ماناى ئەۋەيە لەلەيەن ئەۋ كەسانەۋەى بەپىشەسازىي
 ئەكەن و تام و بۇنى تى ئەكەن، موعەقەدىيەكەيان ھەلۋەشاۋە. ھەرە

بەناوبانگترین نمونەى کاربۆهیدراتى بەسیت؛ شەكرى سەرمىزە، بەلام جگە لەوەش لە نانى سپى، برنجى سپى، مەعەكەرۋنەى سپى، كىك، پسكىت، ئىشى ھەویر و نوقل و ئەو خواردنەوانەى بە شەكر تامیان شیرین کراوە؛ ھەبە. کاربۆهیدراتى بەسیت لە شەكر و خواردنە دەستکاریکراوە پیشەسازییەکانەو ھەقەلەو بوون ئاسانتر و دابەزاندنى كیش قورستر ئەكات، جگە لەوەش ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشییەکانى دل و شەكرە زیاتر ئەكات.

كاتىك تۆ کاربۆهیدراتى بەسیت ئەخویت، جەستەت یەكسەر ئەیگوریت بۆ گلوکۆز، گلوکۆزىش بەخیرایى ئەرژیتە خوینتەو ھە و ئەبیتە ھۆى بەرزبوونەو ھى خیرای شەكرى خوین و ئەنسولین.

کاربۆهیدراتى بەسیت شەكرى سروشتیىش تیا بە لە خۆراکە روینراوەکاندا، ھەكوو: (میو ھەکان و تا رادەبەكى كەمیش ھەندىك لە سەوزەواتەکان) و بەرھەمەکانى شیرەمەنى.

لەگەل ئەو ھەشدا ئەم کاربۆهیدراتانە بەسیتن، بەلام جگە لە شەكرى سادە، لە کۆمەلەى تریشدا ھەن، ھەكوو: شەكرى سپى، شەكرى قاو ھى، شەربەتى گەنمەشامى و جۆرى تر كە ئەكریتە ناو خواردنەو، چونكە پىكھاتەى تریان تیا بە ھەكوو: قىتامىنەکان، پڕۆتىن و كانزاكان لە شیرەمەنىدا و بړىكى باش ماددە كىمىایى خۆراكىیەکان و ریشالەکان لە میو ھەدا، ئەمە وایان لى ئەكات بە ھای خۆراکىیان زیاتر بىت لە خواردنى دەستکردى شیرینکراو.

ریشال

ریشال جۆرىك کاربۆهیدراتە كە جەستەت ناتوانى ھەرسى بكات، بەناو لەشدا ئەگەر بىت بى ئەو ھى شى بىتەو ھە بۆ گلوکۆز.

دوو جۆر ریشال ھەبە: ئەوانەى ئەتوینەو ھە و ئەوانەى ناتوینەو ھە. خواردنە روینراوەکان ئەكریت ھەردوو جۆرە ریشالەكەیان تیا بىت و ھەردوو كىشیان پىوستان بۆ تەندروستىت.

ریشالە توینەکان لە شۆفان، كەپەكى شۆفان، تۆو ھەکان، زوربەى میو ھەکان و پاقلەمەنىدا ھەبە. ریشالە نەتوینەکان لە نانى گەنم بە كەپەكەو ھە، جۆ، برنجى

بۆر، ساۋەر، دانەۋىلە بە تۈيكلەۋە، كەپەكى گەنم، تۈۋەكان، بەشىكى مېۋەكان
ۋ سەۋزەدا ھەيە.

رېشال لەبەر چەند ھۆيەك گرنگە: يەكەم: بەراستى يارمەتت ئەدات لە چەۋرىي
سىستىمى ھەرسىت رېزگارت بىكات ۋەك فلچەيەك بېھىنە بەر چاۋى خۇت كە بە
رېخۇلەكانتدا ئەمسەر ۋ ئەۋسەر ئەكات ۋ پاكىيان ئەكاتەۋە لە چەۋرىي زىادە
ۋ كولىستروۋل كە لەۋ ناۋەدا سەرئائو كەۋتوون، ھەروەھا يارمەتتى خواردنىش
ئەدات ئاسان بە رېخۇلەكانتدا بىروات بۇ ئەۋەي توۋشى قەبىزى نەبىت ۋ
پارىزگارېيەك لە تەندروسىتت ئەكات. خواردنى ئەۋ خۇراكانەي رېشالايان زۇر
تىايە، يارمەتت ئەدات درىژتر ھەست بە تىرى بىكەيت ۋ ئاگات لە بىرسىتتى
نەبىت ۋ يارمەتتى كىشىدەبەزىن ئەدات ۋ لە قەلەۋى دوورت ئەخاتەۋە. ھەروەھا
لەبەر ئەۋەي رېشال ھەرسى كاربۇھىدرات ھىۋاش ئەكات، يارمەتتى ئەۋە
ئەدات شەكرى خوين جىگىر بىت.

لىكولىنەۋەكان ئەلن ئەۋ كەسانەي خواردنى پېر رېشال ئەخۇن، كەمتر مەترسىي
توۋشېۋون بە نەخۇشىي شەكرەي جۇرى دوويان ھەيە ۋەك لەۋانەي ناخۇن.
خواردنى فرە رېشالەكان ۋا باۋە مەترسىي توۋشېۋون بە نەخۇشىي دل كەمتر
ئەكاتەۋە.

پرسىار: ئەبى ھەمۋو رۇژىك چەند رېشال ۋەربگرم؟

ۋەلام: بەپىي پەيمانگاي رېنمايىيەكانى دەرمان بۇ رېشال بەم
جۇرەيە:

+ پىاۋان، پەنجا سال ۋ گەنجتر، سى ۋ ھەشت گرام رۇژانە.

+ پىاۋان، پەنجا ۋ يەك سال ۋ بەرەۋژوور، سى گرام رۇژانە.

+ ژنان، پەنجا سال ۋ گەنجتر، بىست ۋ پىنج گرام رۇژانە.

+ ژنان، پەنجا ۋ يەك سال ۋ بەرەۋژوور، بىست ۋ يەك گرام
رۇژانە.

ریشال له خوراکدا

ریشال به گرام	سه رچاوه دی ریشال
3	ستیوکی مامناوهند به توپکله وه
3	موزیکی مامناوهند
4	کوپیک بلووییری
4	نیوستندی مامناوهند
1	کوپیک کالهک
4-5	هرمنیه کی مامناوهند به توپکله وه
8	کوپیک تووترک یان تووی رهش
3	کوپیک شلیک
1-3	نیوکوپ سه وزه ی کولاندن (ئه سپاراگوس، لویبای سه وز، برؤکولی، قهرنا بیت، باینجان، ته ماته، کوله که زهرده، سه وزه که لا پانه کان
5-8	نیوکوپ فاسولیای کولار، رهش، پان، ورد... تاد
3	په تاته یه کی شیرینی مامناوهند
2-3	پارچه یه ک نانی گه نم به که په که وه
10-14	نیوکوپ که په کی گه نم، ئارده برنج یان هر دانه ویله یه کی پر ریشالی تر
2	نیوکوپ شوفان
2-4	یه ک ئونس نه ت یان دوو که وچکی چیشت که رده ی نه ت
3	نیوکوپ جوی کولار
2	نیوکوپ برنجی بؤر
3	دوو که وچکی چیشت برویش

پرسیار: نه کړیت واز له پەتاتە ی سپی بیتم له بهر نه و نیشاسته یه ی تیا به تی؟

وه لām: نه کړیت جار به جار یک بیخویت، له بهر نه وه ی ره گه زی خوراک ی تری تیا به (سه رچا و دیه کی دهوله مهنده به پوتاسیوم)، به لām به گشتی پەتاتە ی سپی هاوشیوه ی نانی سپی، برنجی سپی، خوراکه سپییه کانی تره که زور به خیرایی نه گورین بۆ گلوکوز و ریژه ی شه کری خوین بهرز نه که نه وه. نه گهر زورت ههز له پەتاتە یه، بریکی کهم بخو، کولاو و هه لفلایقاو هه لبریره باشتره له سووره وه کراو (عاده تهن پەتاتە به چه ورپی ناتیر سوور نه کړیت وه)، بریاری نه وه ش بده له گه ل خواردنی ترده بیخویت که پرۆتین و پیشال و چه ورپی ته ندروستی تیا بیت که کار نه کهن له سه ر نه وه ی پەتاتە که شه کری خوینت بهرز نه کاته وه، یان پەتاتە ی رهنگا ورهنگ هه لبریره، بۆ نمونه په مپی که بریسکه ی رهنگه که ی توزیک دره ئوکسید نه داته وه.

دانه ویله به تویکل وه

دانه ویله به تویکل وه، نه وه دانه ویلانن که نه تویکل که ی دهر وه یانن نه هیچ له ناوهر و که که ی لا نه برا وه. هه ندیک نمونه له دانه ویله به تویکل وه: جو، برنجی بۆر، گهنمی رهش، ساوهر، گهنمه شامپی دهنگ، گهنمه شامپی ته قیو (هیچی تی نه کړیت و پیوه نه کړیت، کزن، شوفان، جۆکیویه (قه لاس)، گهنمی زهره (بی پرژ و به پرژ).



كاربوهيدراته كان بخه ره خزمه تي خۆته وه.

له م دوایانده ئه بینی خه لکیکی زور قسه ی خراپ له باره ی کاربوهیدراته وه ئه کهن، به لام وه کوو ئه بینی هیچ هۆکاریک نییه وازی لی بێت. له راستیدا ئه توانی کاربوهیدراته کان بخه یته خزمه تی خۆته وه و رۆلیکی سه ره کیان بده تی له کرده ی دابه زاندنی کیشی خۆتدا. فیه که له وه دایه بزانیته جۆره پیویسته کان بخۆیت - ئیستا تیه گه یته ئه توانی باره قورسه که بده یته به کۆلی کام جۆرانه یاندا.

وهک پیشتر وتم ره چه ته ی دکتۆر جیاوازه له زور له پلانه کانی تری خۆراکخۆری، چونکه له سه ره بنچینه ی پۆلیتکردنی تهن دروستیانه ی کاربوهیدراتی موعه قه د و تهن دروست له میوه کان و دانه ویله کان به تویکه وه و فاسۆلیا کان و سه وه زهاته فریشه کان دارێژراوه. زۆرت له م باره یه وه بۆ باس ئه که م، به لام پیش ئه وه ئه بیته تۆزیک ئاگاداری فیه زله سپیه که ی ژووره که مان بین: شه که ره که. نیگه ران مه به، هه ول ئه ده م چه ند ئه توانم شیرین بم له که لیدا.

رەچەتەي خۇراكى ژمارە چوار: واز بېنە لە شەك.

بەدناوترىن كاربۇھىدراتى بەسەيت - يەكەك لە سەرەكتىرەن ھۇكارەكانى كىش زىادىبوون و تەندروستىيەكى ھەژار، ئەوھەكە و لە قوتوويەكدا لە چىشتخانەكەت لەنگەرى گرتووە. پاك و خاوين و سىپىيە، بىرقەدار و شىرىن - بەلام بەم دىمەنە دۇستانەيەي ھەلمەخەلەتى، گەنگ نىيە چەند بىئوھى ديارە، شەكر زۇر خراپە بۇ تۇ، بەلام وازلەپىنانى لە خواردنەكانتدا - ئەگەر بەتەواويىش نەبەيت، ناوبەناويىش بىت، نەك يارمەتەي كىش دابەزانەندت نادات و لە مەترسىي تووشبوون بە نەخۇشى دوورت ناخاتەو، بەلكو لەوانەيە وات لى بكات ھەر بەتەواوى ھەستەكەيت كە تەندروستەيت زۇر باشە.

زۆربەمان بە جۇرىك لە جۆرەكان زۇر شەكر ئەخۇين. كۆمەلەي دلى ئەمەرىكى داوا ئەكەت سەنوورى وەرگرتەي شەكر لە پۇژىكدا بۇ ژنان؛ لە سەد كالىورى تىپەر نەكەت و بۇ پياوانىش؛ لە سەد و پەنجا كالىورى، بەلام ئىمەي ئەمەرىكى بە تىكرا پۇژى سى سەد و پەنجا و پىنچ كالىورى لە شەكر وەرئەگرين، كە ئەكاتە پۇژى نەيكەي بىست و دوو كەوچكەچا. ئەگەر لە سالىكدا كۆي بەكەيتەو، سى و ھەوت پاوەندى زىادەمان وەرگرتووە.

بەلام ئىمە تەنبا دانەنىشتووين كلۇشەكر داکروژين يان بەكەوچكەچا شەكرەوردە لە قوتووەكە بەكەينە دەممان، بەلكو لە شەربەت و ساردىيشدا بىرىكى تر وەرئەگرين. شەكر لە زۆر لەم خواردنەدا پىششىبىنى ئەكرەيت، وەكوو: ئىشى ھەویر، نوقل، كىك، كولىچە و ئايسكرىم، بىرىشكەي شىرىنكراو، ھەروەھا لە ھەندى خۇراكىشدا كە ئىمە بىرمان بەلاي ئەوھدا ناچەت كە شەكرى تيا بىت، وەكوو ناننى سىپى، مەكەكەرۇنە و سۇس و ھەندى ناواخن، بىگومان ھەموو خواردنەو گازیەكانىش، سۇدا، چای بەستووى شىرىنكراو، خواردنەو وەرزشىيەكان و سەرخۇشكەرەكان و شەربەتى لىمۇ و قاوھ شىرىنكراوكان و ھەموو شىرىنىيە شەكەكانى تر.

جەستەي ئىمە بەپنى دروستبوونى و پىروگرام كراوھ تامى شىرىنى پى خۇش

بیت. له گوندا، له سهردهمی باوباپیره ئه شکه و تنشینه کانمان، کاتیک به ناو چیاکان و گوی دهریاکان و چوله وانیه کانداسو و پراونه ته وه شیرینی به کسان بووه به سه لامه تی به شیوه یه کی گشتی هر شتیک تامی شیرین بوو بیت، نه ترساون له وهی ژهراویان بکات. تامی شیرین به ستر او ته وه به تهن دروستی باش و ته مهنی در ژه وه، که چی ئیستا چند پیچه وانه به کاتیک ئه بینیت چه ندیک له ژیا نی هاوچه رخ به هوی ئاره زووی شه کر وه تیک چووه و کورت بووه ته وه. ئه مرؤش هیشتا ئه و تامه زرویه جهسته ییه مان ماوه بو شه کر، به لام ئیمه ئیستا له جیهانیکدا ئه ژین شه کر له هه موو شوینیک هه یه، ناتوانین ته نیا ئه وه نده دیاری بکهین که له شمان پنیوستیه تی. ئیمه ئه بیت بیر کردنه وه مان دهر باره ی شه کر بگورین، ئه بیت راست و چه پی پیا بینین له لیستی خواردنه کانماندا، ئه بیت پشت بکهینه ئه وهی که له لای زور به مان ته نیا فیر بوون و ئالوده بوونه.

نهری به راست ئالوده بوونه؟

پسپورانی خورا کخوری رازی نین به وهی گوايه به رده وامی یان راهاتن له سهر خواردنی به رده وامی شه کر، وهک زور به مان واین، ئالوده بوون بیت واته تیکه لبوونیک کی کومه لایه تیانه که نه توانیت لینی دابرییت- یان هه روه کوو خوویه کی خراپ. تیروانینی من؛ ئالوده بوونه، پشتپیته ستنیک کی جهسته ییه، ژماره یه کی سنوورداری خه لکیش هه ر به راستی ئالوده بوون به شه کر. کاتیک که سیکی قه له و که ژیا نی به هوی نه خوشیی دل له ژیر هه ره شه دایه، یان تووشبوویه کی شه کره ی جوری دوو به مشت نو قل له ماله وه ئه شار نه وه و که کهس ئاگای لئ نه بوو دهست ئه کهن به خواردنی و دوا یی قور ئه پیون و لومه ی خویان ئه کهن، من به مه ئه لیم ئالوده بوون.

من ئاوا بیر ئه که مه وه: کاتیک تو ئالوده ئه بیت به شتیک، ئیتر ناتوانیت کونترولی خۆت بکهیت به کاری نه هیئت، به رده وام ئه بیت له خواردنی، به کاره ی تانی، وه رگرتنی له پال ئه وه دا که ئه زانی زیانی هه یه بو تهن دروستیت، هه تا ئه گهر

نیازیشته هه‌بوو وازی لی بینیت، ئەوا بۆت دەرئەکه‌وینت ناتوانیت. هه‌زلیکردنی به‌هیز ئه‌وه‌یه هه‌میشه بیرت لایه‌تی، به‌لام به‌کاره‌ینانی؛ تیزخواردنیکی کاتیت ئەداتی.

کاتیک باسی ئالوده‌بوون ئەکریت، کۆمه‌لیک شت وه‌کوو ئەلکه‌ول و نیکۆتین و مادده‌ هۆشبه‌ره‌کان دیت به‌ خه‌یاڵماندا، هه‌روه‌ها قوما و سیکسیش، بۆ که‌سانی تر شه‌کر خواردنیش هه‌ر ئالوده‌بوونه.

خواردنی شه‌کر ئەبیته هۆی ئه‌وه‌ی میشکت هه‌ردوو ئاویت‌ه‌ی کیمیایی سیرۆتۆنین و دوپامین دهربدات که وا ئەکه‌ن هه‌ست به‌ ئیسراحت به‌کیت، هه‌مان ئەم دوو ئاویت‌ه‌یه‌ن کاتیک دل‌داری ئەکه‌یت، سیکس ئەکه‌یت، یان هه‌ر جووره‌ خۆشییەک ئەبه‌یته سه‌ر؛ ئەرژین. سه‌رت سوڕ نه‌مینیت، هه‌ر ئەمان له‌ میشکی ئەو که‌ساندا ئەرژین که‌ مادده‌ هۆشبه‌ره‌کانی وه‌کوو کۆکاین و هیروین به‌کار دین.

خواردنی خۆراکی شه‌کر به‌رز به‌کرده‌یی، ناوچه‌یه‌کی ته‌واوی میشک ئەورووژینن که‌ ناسراوه به‌ سه‌نته‌ری خه‌لات، به‌لام نه‌ک هه‌موو خواردنه‌کان. له‌ راستیدا لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی کاریگر سالی 2013 له‌ گوڤاریکی ئەمه‌ریکیدا بلاو کراوه‌ته‌وه، دهریخستوو خۆراکه‌ شه‌کر به‌رزه‌کان سه‌نته‌ری خه‌لات و به‌شه‌ ئاره‌زووبزۆینه‌کان به‌ جوړیکی به‌رچاو ئەورووژینن له‌چاو ئەو خۆراکانه‌ی شه‌کریان تیا که‌مه.

هاوکیشیه‌کی ئاسانه، شه‌کر ئەخۆیت، هه‌ست ئەکه‌یت باشیت، میشکت ئاماژه‌کانی ئاره‌زوو دائه‌گیرسینیت - شه‌کر زیاتر ئەخۆیت، ئاره‌زووه‌کانت زیاتر به‌رز ئەبنه‌وه و به‌رده‌وام ئەبن.

شه‌کری خۆنیش به‌شیکی پۆله‌که ئەبینیت. دیسان هاوکیشه‌که ئاسانه: شه‌کر ئەخۆیت، شه‌کری خۆینت ئەفری، که شه‌کرت دائه‌به‌زیت‌ه‌وه، میشکت ئاگادارت ئەکاته‌وه شه‌کرت نزمه، پێش ئه‌وه‌ی پێبزانیت، دیسانه‌وه هه‌زت له شه‌کره.

من که‌ منال بووم وام به‌سه‌ر هاتبوو، به‌ده‌م گه‌وره‌بوونه‌وه به‌ تۆن شه‌کرم خواردوو، ئیستا وا هه‌ست ئەکه‌م ئەو کاته ئالوده بووبووم، چونکه له‌و باوه‌رده‌ا بووم بۆم ته‌رک ناکریت و ناتوانم بی ئەو بژیم.

چەند دلخۆشییەکی گەورە بوو بۆ من کاتیک لەو ئالوودەبوونە رزگارم بوو،
ئێتر وا بیر ناکەمەوێ من قەرزاری ئەو هەموو بوتلە سودام.

کێشەیی شەکر ئەو بەربلاوی و ئاسان دەستکەوتنەتییەتی، لە هەر چواردەورمان
رژاوێ. ئەو کەسانەیی ئەیانەوێت واز لە خواردنەوێ بێنن، ئەتوانن نەچنە بارەکان
و یانە شەوانەکان و ئەو ئاھەنگانەیی خواردنەوێیان تیا پیشکەش ئەکریت.
ئەوانەیی ئەیانەوێت لە ماددە ھۆشبەرەکان دوور بکەونەو، ئەتوانن کوکان
نەکەنە ناو ئەو شتانەیی جارێ پێیانەوێ ئەخوارد. بەلام لەگەڵ شەکریدا وا
نییە، لە بەشیکی فراوانی خواردنە ئامادەکراوەکاندا یە –جگە لەوێش لە هەموو
چێشتخانە و چایخانە و کافتریا و قاوەخانە یە کدایە، لەبەر ئەو ئەستەمە بێتوانیت
بەتەواوی خۆتی لێ بپاریزیت.

ئەتوانیت خۆت لە ئالوودەبوون بە شەکر رزگار بکەیت. کاتیک بێرێار ئەدەیت
بەراستی ئەتەوێت ئەو گرێبەستی تیکەلێوونی کۆمەلایەتی یە ھەلبوێشینیت لەگەڵ
ئەم خۆراکە دوژمن بە ژیانەدا و لە لیستی خواردنەکان ت بیکەیتە دەرەو،
ئەتوانیت کوتایی بە کۆنترۆلی شەکر بەسەر جەستەت و ھەستەوێرەکانی
زمان تدا بێنیت. کاتیک رزگارت ئەبێت لەو ئارەزوو بەردەوامەیی شیرینی
خواردن، بۆت دەرئەکەوێت چەند ئاسانە چێژ لە تام و بۆنی سروشتیی هەموو
ئەو خواردنە بێنیت کە بەکەلکت دێن و یارمەتیت ئەدەن چەوری زیادە
بسووتینیت.

+ من وا گەورە بووم، بە تۆن شیرینیم خواردووێ و
خواردووێتەو، ئێستا وا ھەست ئەکەم ئەو کاتە ئالوودە
بووبووم، چونکە لەو باوەرەدا بووم بۆم تەرک ناکریت
و ناتوانم بێ ئەو بژیم. چەند دلخۆشییەکی گەورە بوو
بۆ من کاتیک لەو ئالوودەبوونە رزگارم بوو، ئێتر وا بیر
ناکەمەوێ من قەرزاری ئەو هەموو بوتلە سودام.

واز له ئالووده بوون به شه گر بینه.

ئەگەر بتهویت ئەو گریه سستی تیکه لېوونی کۆمه لایه تییه له گه ل شیرینی هه لېوه شینیت، کاریکی ئاسان نییه، به لام گومانی تیا نییه ئەشکریت. من پرۆسه یه کی پینچ ههنگاویم داناوه که یارمهتیت ئەدات له ئالووده بوون به شه گر پرزگارت بیت.

ههنگاوی یه که م: یه کلایی بکه ره وه، ئایا ئالووده ییت؟

من دلتیا نیم ئایا بۆماوه ییه یان هه ر وا په روه رده بووین، به لام لیم پروونه خه لکانیک هه ن زۆر له بار ترن له خه لکی تر تووشی ئالووده بوون به شه گر بین. چۆن جیا یان بکه ی نه وه؟ ئایا تۆ یه کیکی له وانه ی که خه به رت ئەبیته وه هه موو گیانت بووه به ئاره قه دوای ئەوه ی خه ویکت دیوه به کیک کریمه وه؟ ئایا یه کیکی له وانه ی به رگریت هه یه دژی شیرینی - ئەتوانیت بی دوودلی بلیت نا، سوپاس، من نوقل و کولیچه و شیرینی ناخۆم؟ یان یه کیکی له و که سانه ی وه کوو زۆربه ی خه لک له ناوه راستدای، نه ئەمیانی، نه ئەویان؟ وه لامی ئەم تاقیکردنه وه یه بده ره وه، بۆ ئەوه ی بزانیته له کویدا وه ستاویت. ئەو وه لامه بخه ره باز نه وه که زۆر نزیکه له پرسیاره که وه.

1. ئایا ئەو کاتانه ش که برسیت نییه، شیرینی ئەخۆیت؟

زۆر جار، هه ندی جار، به پیکه وت، هه رگیز

2. ئایا زیاده خۆری ئەکه یته له شیرینیدا، به یه ک جار دوو پارچه یان سێ پارچه، کیک، کولیچه، نوقل، ئایس کریم یان هه ر شیرینییه کی تر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هه ندی جار، به پیکه وت، هه رگیز

3. کاتیک شتیکی شیرین ئەخۆیت، بەردەوام ئەبیت لە خواردنی، هەتا
دوای ئەوەش هەست ئەکەیت خەریکی تێر ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەپێکەوت، هەرگیز

4. ئایا ناپەهەت و توورە ئەبیت کاتیک ھاوریکانت و ئەندامانی
خیزانەکەت لۆمەت ئەکەن لەسەر زۆر خواردنی کولیچە و ئیشی ھەویر،
نوقل، کیک و شیرینیەکانی تر؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەپێکەوت، هەرگیز

5. لای خەلکی تر درۆ ئەکەیت دەربارەى ئەوەى چەند شیرینی ئەخۆیت؟
بۆ نمونە: کاتیک پاکەتیک شیرینی ھەویر کز ئەکەیت و ئەندامیکی
تری خیزانەکە سەری سوڕ ئەمینی بۆچی پاکەتەکە هیچی تیا نەماوە،
درۆیەک ھەلئەبەستی بۆ ئەوەى ئەوە بشاریتەووە کە تۆ خواردووتە؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەپێکەوت، هەرگیز

6. ئایا نیشانەکانی تیکچوونی باری دەروونیت تیا دەرنەکەوێت (وەکوو:
ئالۆش، پەستی، کەئابە، نیکەرانى... تاد)، کاتیک ئەتەوێت واز لە
شیرینی بێنیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەپێکەوت، هەرگیز

7. ئایا نوقل و شیرینی تێر لە مالهەو لە شویئیکدا داناوە کەسى تر
نەیدۆزیتەووە و کاتیک ئەیانخۆیت کە کەس ئاگای لى نەبێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەپێکەوت، هەرگیز

8. ئایا تەریق ئەبیتەووە، هەست بە تاوانباری ئەکەیت یان رقت لە خۆت
ئەبیتەووە کاتیک خواردنی شیرینی زیاد لە ئارەزووی خۆت ئەخۆیت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەپێکەوت، هەرگیز

9. ئایا بە شەو و بە رۆژ بێر لە شیرینی ئەکەیتەووە و خولەک بژمێریت
تا "کاتی" خواردنیان دێت؟

زۆر جار، هەندێ جار، بەپێکەوت، هەرگیز

10. ئایا راستەوخۆ دەستت ئەگاتە شیرینی، دوای ئەوەى ژەمیک

ئەخۇيت؟

زۆر جار، ھەندى جار، بەرىكەوت، ھەرگىز

11. ئايا ترست لى ئەنىشىت يان بىئومىد ئەبىت كاتىك ھىچ شىرىنىيەك
لە مالاھەتدا نىيە؟

زۆر جار، ھەندى جار، بەرىكەوت، ھەرگىز

12. لەو بىروايەدايت بە شەكر و شىرىنى ئالوودە بوويت؟

زۆر جار، ھەندى جار، بەرىكەوت، ھەرگىز

نمرە دانان: ئەم نمرانە بۇ خۇت دابىنى بەرامبەر ھەر وەلامىك خستوتەتە
بازنەو، دواتر ئەم خستەيەى خوارەو بەكار بىنە، بۇ ئەوەى بۇت دەرىكەوت
تا چ ئاستىك ئالوودە بوويت بە شەكر:

ھەندى جار: 2 خال
ھەرگىز: سفر

زۆر جار: 3 خال
بەرىكەوت: 1 خال

كۆي خالەكانت	جى ئەگەيەنیت
0-8	يەككى لەوانەى بەخت باشە -تو ئەتوانى بەئاسانى واز لە شىرىنى بىنیت، لەوانە نىيە ئالوودە بوويت.
6-16	لە مەملانىدايت لەگەل شىرىنى خوارىن، لەگەل ئەوەشدا ھەندىك جار زالىت، ھەندى جارى تر بەرەو ھەلسوگەوتى ئالوودەبوون ئەچیت بەوەى كە ئارەزووى خوارىنى شەكرت ھەيە.
17-24	شەكر بەدىارىكراوى كىشەيە بو تو، لەگەل ئەوەدا بەتەواوى نازناوى ئالوودەبوونت بەسەردا ساغ نەبووتەو، بەلام مېشك و جەستەت بەقورسى پشت بە شەكر ئەبەستن.
25-36	زۆر لەو ئەچیت ئالوودە بوويت بە شەكر.

ههنگاوی دووهم: بری ئه‌و شه‌کره دیاری بکه که له خواردنه‌که‌تدایه.

ئه‌گه‌ر زۆر کینک و کینک کریم نامالیت‌ه‌وه و قوت‌وه سۆدا له‌دوای قوت‌وو هه‌ل‌ئاده‌یت، هیشتا له‌وانه‌یه شه‌کرکی زۆر له‌وه زیاتر بخۆیت که خۆت ئه‌یزانیت. ئه‌ویش له‌به‌ر ئه‌وه‌ی شه‌کر کراوته زۆر خۆراکی تروه -هه‌تا ئه‌وانه‌ش که نیمه‌بیر له‌وه ناکه‌ینه‌وه هه‌ر شه‌کریشی تیا بیت، وه‌ک سۆسی سپاگیتی، خواردنی به‌ستوو و ئه‌و شیرینیانه‌ی ئه‌کرینه‌زه‌لاته‌وه.

شه‌کر بۆنوبه‌رامه‌ خوشتر ئه‌کات، ره‌گی تالی ناهیلێت و تیریی خۆراکه زۆر ترشه‌کان هاوسه‌نگ ئه‌کات وه‌کوو ته‌ماته و سرکه، هه‌روه‌ها یارمه‌تی پاراستنی به‌ره‌م ئه‌دات، له‌به‌ر ئه‌و هۆیه‌شه به‌شی زۆری خۆراکه دروستکراوه‌کان تیان ئه‌کریت.

بۆ دۆزینه‌وه‌ی شه‌کره‌شاراوه‌کانی ئه‌و خواردنانه‌ی ئه‌یانخۆیت (که **باشیش نه‌شاراونه‌ته‌وه**)، به‌خوێندنه‌وه‌ی له‌یبله‌کان ده‌ست پی بکه. به‌شی به‌ها خۆراکیه‌کانی له‌یبله‌کان پیت ئه‌لی چه‌ند گرام شه‌کری تیا به‌ ئه‌وه کۆی بری شه‌کری سروشتی و پیشه‌سازی ناو به‌ره‌مه‌که‌یه. بۆ نمونه: به‌پی له‌یبلای به‌های خۆراکی کۆپیک شیریی بی سهرتوێژ، دوازه گرام شه‌کری تیا به، ئه‌ویش هه‌مووی له‌ لاکتۆسه‌وه دیت که شه‌کری سروشتیه له‌ شیردا، هه‌ر چه‌ند هه‌ندێ که‌س پی وایه ئه‌ییت واز له‌ لاکتۆس بینیت بۆ ئه‌وه‌ی له‌ ئالوده‌بوون به‌ شه‌کر دوور بیت، من له‌گه‌ل ئه‌وه‌دا نیم.

له‌به‌ر ئه‌وه کاتیک سه‌یری له‌یبلێک ئه‌که‌یت، تییینی کۆی بری شه‌کره‌که بکه به‌ گرام، به‌لام له‌وه گرنگتر ئه‌ییت سه‌یری کۆی پیکهاته‌کانی به‌ره‌مه‌که‌که‌یت، ئه‌گه‌ر شه‌کر یه‌کیک له‌ پیکهاته سه‌ره‌کیه‌کانیه‌تی و له‌ ریزی پیشه‌وه‌یه، وازی لی بینه و مه‌یخۆ.

به‌لام ئه‌ییت چاوبه‌ستت لی نه‌کریت. کاتیک شه‌کر ئه‌کریت ناو به‌ره‌مه‌یک، له‌وانه‌یه وشه‌ی "شه‌کر" له‌یبله‌که‌دا نه‌بیت، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی له‌سه‌ر له‌یبلای خۆراک عاده‌ته‌ن شه‌کر له‌پشت چه‌ند ناویکی جیاوازه‌وه‌شاراوه‌ته‌وه. کاتیک ئه‌م وشانه‌ی خواره‌وه له‌سه‌ر له‌یبل ئه‌بینیت، ئه‌ییت زه‌نگی مه‌ترسیی شه‌کر

له لیډان نه که ویت.

+ شیله ی سوډیز + دیکستران + شهکری چاره کراو + جوی
ترشینراو + شهکری ترئ + لاکتوس
+ شهکری چه و تدهر + هلمی ئاوی قامیش + شهربه تی
ترشینراو + شهکری میوه + دوشاوی شهکر
+ گهنمه شامی شیرین + شهکری قامیش + کریستالی شیرین
+ شهکری ئاسانمژ + شهربه تی برنج
+ شهکری خورما + شهکری جو + شهکری قاوه یی + شهکری
گهنمه شامی + ههنگوین

+ Agave nectar + dextran + invert sugar + barely malt +
dextrose

Lactose + beet sugar + Evaporative cane juice + malt syrup
+ brown rice syrup + maltose + maple syrup + fructose + fruit
juice concentrate + rice syrup + molasses + cane sugar + fruit
nectars

+ Cane sugar + cane syrup + glucose + sucrose syrup +
sorghum syrup + corn sugar + glucose solids + turbinated
sugar + corn sweeteners + high fructose corn syrup + date
sugar + honey

ههنگاوی سییه م: بریار بده واز له شهکر بینیت.

له وانه یه بیر بکه یته وه و بلیی: "به لام دکتور تراقیس، من ئیتر بریارم داوه
شهکر نه خوم - له راستیدا من یهک ملیون جار ئه م بریاره م داوه!" زور

باشه. من ئەزانم نارهەتە، بەلام من دەربارەى ھەلبژاردنىكى راستەقىنە قسە ئەكەم كە پابەند بىت پىئەو و بە خۇت بلىنى بەراستى پىشپىلى ناكەم، ئەكرىت لەنيوان خۇتدا نووسراوئىكىش بنووسىت يان گرىبەستىك بکەيت لەگەل خۇتدا -ھەنگاوىكى فەرمى بنىيت كە بتوانى ناچارىت بکات لە کاریکەوہ كە پىت باشە بىكەيت، بگوىزىتەوہ بۇ برىارىك كە ئەبىت ھەر جىئەجىى بکەيت.

دوو رىگا ھەيە شەكرى زىادە واز لى بنىيت لە خواردەنەكانتدا: وردە وردە، يان دەستبەجى بى پەشىمانبوونەوہ. راي جىاواز ھەيە لەسەر ئەوہى كام رىگايان باشترە، بەلام ئەمە راي منە: كامەيان بۇ تۆ باشە، ئەوہيان بکە. كىشە نىيە ئەگەر نەزانى كامەيان باشترە -ئەتوانى ھەردوو رىگا كە تاقي بکەيتەوہ و بزانىت كامەيان كەم ئەركترە.

ئامانجەكە ئەوہىە ئەو ھەموو شەكرە زىادەيە لە خۇراكەكەت دوور بخەيتەوہ، تۆ ئەو ئامانجە بىئىتە دى، بەراستى كىشەى من نىيە چۆن پىئى ئەگەيت. ھەندىك ھەست بە سەرکەوتن ئەكەن بەيانىيەك لە خەو ھەلئەستەن و ئەلەين: تەواو ئىتر، خواردنى شەكرى زىادە نەما! ئەوانە لاپەرەيەكيان پىچايەوہ و لاپەرەيەكى تریان ھەلدایەوہ. ئەگەر تۆش ئەتەوئىت و بکەيت، بۇ نا، فەرموو برىار بدە!

بەلام برىارى واکتوپر بۇ ھەموو كەسىك دەست نادات، ئەگەر تۆ برىكى زۆر شەكر بەكار دىنيت-بلىن ھەموو رۆژىك ساردىيەكى زۆر يان چاي بەستوى شىرىنكراو ئەخۆيتەوہ، برىارى كتوپر بۇ تۆ ناچىتە سەر، بەتاييەتى ئەگەر لەگەل ئەوہشدا برىكى زۆر كافاين وەربگرىت، و بکەيت، توشى سەرنىشە و شلەژان و زۆر نىشانەى تر ئەبىت. بۇ ئەوانەى راھاتوون شەكر زىاد بەكار بىتن، وازلەھىنانى وردە وردە بە چەند رۆژىك (يان بگرە چەند ھەفتەيەكىش) باشترە.

چۆن پىت ئەكەوئىت؛ واپرۆ، ئەو رىگايە بگرە بەر كە سەرکەوتنت مسۆگەر ئەكات.

هەنگاوی چوارەم: جیگرەووە کەم شەکرەکان ھەلبژێرە.

کاتیک شەکرە زیادەکە ی خۆراکخۆرییە کەت کەم ئەکەیتەو، خواردنە کەمشەکرە سروشتییەکان ھەلبژێرە کە شەکرکی کەم یان ھەر شەکر یان تیا نییە. بۆ نمونە: ئەگەر خواردنی نانێ بەیانیت ھەندیک دانەوێلە ی شیرینی تێدا یە، دانەوێلە یەکی تر ھەلبژێرە، بەلام جۆریک نا کە بە شەکری دەستکرد شیرین کرابێت (کە دواتر بە درێژتر باسی ئەکەم). ئەگەر ئەو سۆسی تەماتە یە ی حەزی لێ ئەکەیت لە زۆر شەکرەکانە، براندیکی تر ھەلبژێرە یان باشترە ئەگەر سۆس بۆ خۆت دروست بکە ی لە تەماتە ی قوتوو یان فرێش. ھەمان شت بەنێسبەت شیرینکردنی زەلاتەکەتەو، لەجیاتیی ئەو ی زەیتی گەنمەشامیی فرەکتۆس بەرز یان ھەر شیرینکەریکی تر، تەنیا تۆزیک زەیتی زەیتوون یان سرکە ی پیوھ بکە و ھەندێ سەوزە ی تووداری تی بجنە.

ئەگەر عادەتەن ساردی، چای بەستووی شیرینکراو یان ھەر خواردنەوێکە ی شیرینی تر ئەخۆیتەو، بیگزەرە بۆ ئاوی خواردنەو، چای تال، ئاوی سۆدا لەگەڵ پەرداخیک ئاوی میوھ یان میوھ ی جنراو.

سەیر کە، من پێت نالیم تۆ نابێت (ھەرگیز) شەکر بخۆیت، بەلام من بڕوام وایە بەپێی توانا چەند بۆت ئەکرێت، شەکری زیادە ی ناو خواردنەکانت کەم بکەرەو. جەستە ی ئێمە وا دروست نەکراوە ئەو ھەموو شەکرە ھەرس بکات، کە لە خواردنی پۆژانە ی باوی ئەمەریکا دا ھە یە. کاتیک سەیری بەرزبوونەو ی ریژە ی نەخۆشییە درێخایەنەکان بکەین، پەوھەندیان ھە یە بە ھەمان ریژە ی بەرزبوونەو ی بەکارھێنانی شەکر لەلایەن ئەمەریکییەکانەو.

ھەولی تەواو بدە شەکری زیادە لە خۆراکی پۆژانەت کەم بکەیتەو. ئەگەر حەزت لە تۆزێ شیرینی زیاترە لە قاوەکەت یان شۆفانەکەتدا، ھەنگوین یان دۆشاوی شەکر بەکار بێنە کە دژەئۆکسیدیان تیا یە، بەو جۆرە بە لایەنی کەمەو شتیکێ کەمیک باشترت بۆ خۆت بڕیار داو.



ههنگاوی پینجه م: شیرینکهره دروستکراوهکان پول پتوه نی.

ئاگادار به، من پیشنیاری ئهوه ناکه م شیرینکهره دروستکراوهکان بخهیته شوینی شهکر، من سه ره وکاری تاییه تم ههیه له گهل شیرینکهره دروستکراوهکان -شیتیه که ی بی چه وری (1990) دهکان هاوکات بوو له گهل په ره سهندنی به کارهینانی شیرینکهره دروستکراوهکان. لیکولینه وهکان باس له په یوهندی نیوان قه له وی و تووشبوون به نه خوشیی شهکره ی جوری دوو و شیرینکهره دروستکراوهکان ئه که ن. شیرینکهره دروستکراوهکان یه کیک تره له ئاره زووه ژینهکانی خواردنی شیرینی به گشتی.

تو وا بیر ئه که یته وه مادام شیرینکهره دروستکراوهکان کالوریان تیا نییه، مانای ئه وهیه بۆ دابه زاندنی کیش باشه، به لام هه ندی له لیکولینه وهکان ئه لین مه سه له که ئه وه نییه. بۆ نمونه زۆر خواردنه وه ی ساردی، په یوهندی راسته قینه ی ههیه له گهل قه له وی و تووشبوون به نه خوشیی شهکره ی جوری دوو. ئه مه سه ره ئه نجامی کومه لیک توژی نه وهیه، به پیاچوونه وهیه کی شیکاری شه وه که

سالی 2013 بلاو کراووتهوه. توژهرهکان پینان وایه شیرینکهری دروستکراو که ئه بیته هوئی ئه وهی لاشته ئه نسۆلین دهربدات و چهوریی ورگ که له که بکات، جهسته هه لئه خه له تینی و بزانیته شه کری راسته قینه وهرئه گریته، ئه وهش پراوپر ئه وهیه شیرینکهری دروستکراو به شداری ئه کات له وهی هه زت له کاربۆهیدرات بیت و تیری لی نه خویت.

وا ئه زانیته من له و بروایه دام ئه گهر تو به ریکهوت شیرینکهری دروستکراو بخویت، ئه تکوژیت؟ نه خیز، به لام من پیداگری ئه کهم، بروام وایه رۆل ئه بینیت له فیرکردنی ههسته وهرهکانی سه زمانته هه میشه هه زیان له شیرینی و کاربۆهیدراتی به سیت بیت و چاوه روانی خواردنی شیرینکراو بن. ههروه ها له و بروایه شدام وازهینان له شیرینکهری دروستکراو، یارمه تیت ئه دات قاپه کهت ریک بخه یته وه و پری بکه یته وه له خواردنی سروشتی و تام و بۆنوبه رامهی سروشتی هه ست پی بکه یته وه، له جیاتیی ئه وهی هه میشه داوای خواردنی هایپهر شیرین و بارکراو له شیرینی بکه یته.

من ئه مه به سه ر خوُم هاتووه، هه ر کاتیک ساردی و میوه م خواردووه، هه ستم کردووه میوه که هه ی تامیکی نییه، هه تا ته نانه ت له گه یه ک جار سو دا خواردنه وه دا هه ست ئه کهم چیژه وهرهکانم به ئاراسته ی پیچه وانه وه پشو و ئه دهن، له به ر ئه وهیه من ئیستا و دواتریش نزیک شیرینکهری دروستکراو ناکه وم.

یه کیک له ئامانجهکانی کتیه کهم (ره چه ته ی دکتور) ئه وهیه یارمه تیت بدهم قاپه کهت ریک بخه یته وه و بگه ریتته وه سه ر خواردنه سروشتیهکان و شیرینییه نازداره که ی جارن له خواردنهکان و میوهکاندا، من وا ئه کهم، دلنیام تو ش ئه توانیت.

+ نزیکه ی له سه ددا هه شتای خواردنه ئاماده کراوهکان له ئه مه ریکادا، شه کری تی کراوه.

ههنگاوی شهشهه: پلانیك دابنی بۆ مامه له كردن له گهه تامة زرویی.

كه خواردنی شیرینی ئهوه ستیتیت، دهست ئهكهیت به تامة زرویی. قهیناكات، تاساییه و ئهوه بهشیکه له پرۆسهكه. تامة زروییبهكه لهوانهیه له سههره تاوه بههیز بیت، بهلام بروا بکه له دواي تپه ربوونی دوو رۆژی یهكهم لاواز ئه بیت، بی ئهوهی به خۆت بزائیت تهواو ئه بیت. کاتیک جهستهت ئه زانی گوی نادهیته تامة زرویی شهكر، ئیتر ورده ورده دهسه لاتی به سهرتدا نامینیت.

لهو ماوهیه دا لیستیك چالاکی ئاماده بکه بۆ ئهوهی زال بیت به سههر تامة زروییبهكه دا کاتیک شالاوت بۆ دینی. ئهگهر به راستی برسیت؛ سناکیکی تهندروستی پرۆتین بهرز بخۆ، ئهگهر تینووته؛ پهرداخیکی گهوره ئاو بخورهوه، ئهگهر توزیک بیزاریت یان دلت بۆ شتیکی شیرین لیته دات؛ له بیر خۆتی ببهرهوه، له گهه براده ریکت به تهلهفون گفتوگویهك بکه، پیاسهیهك بکه، یارییهك بکه، تاویك سواری پاسکیل ببه، ئاویك بکه به خۆتدا، ئاوازیکی خوش لیبده و له ژوورهكه تدا له گهه لیدا سهما بکه، رۆمانیکی ناسک بخوینهوه، ههر کاریك بکه كه میشکت خه ریک ئهكات، تا تامة زروییبهكه ت به سههر ئهچیت، ههر کوتاییشی دیت، ئهو کاته ههست به دلخۆشی ئهكهیت كه چۆن سههرکه وتیت و بوارت نه دا به سهرتدا زال بیت.

ئهگهر ههلهیهکت کرد، لومه و سهرزهنشتی خۆت مهكه و بهردهوام به، تهنا ههلهكه راگره. شیرینییهكه بخهره ئهولاوه و وهروه سههر ئامانجهكه ت و سههرلهنوئ دهست بی بکهروه.

به راستی جیی سههر سوپمانه چهند خیرا زال ئه بیت به سههر تامة زرویی و له بیرکردنی تامی شیرینی. راستیهكه ئهوهیه ههتا زیاتر شیرینی بخویت، زیاتر خهزی لی ئهكهیت -پنچه وانهكهشی راسته، تا كه متر بخویت، كه متر خهزی لی ئهكهیت. پیش ئهوهی بزائیت ئهو خواردنانهی به هوی تامة شیرینه کانیانهوه جارن خهزت لی ئهکردن، چیژه وه ره کانت رادین، میشکت رادیت و ئهگوزیتهوه سههر جوریکی تر تامی شیرین كه ژیانیکی تهندروستتر و لهشیکی گویراهه لت بۆ فهراههه ئهکهن.

تیکراو بەرامبەر سروشتی

شەکر جۆریکە لە کاربۆهیدرات کە جەستەت پێویستیەتی بۆ دروستکردنی وزە، کاتیک لە ریگای خواردنی سروشتییەو دەستت ئەکەویت، وەکۆو: میو، شیرەمەنی، دانەوێڵە و هەندئ سەوزەو، پێی ئەلین "شەکری سروشتی"، کاتیک بە دەست ئەکریتە ناو خواردنەو، پێی ئەلین "شەکری تیکراو". ناوانیکی دروستە، وا نییە؟

هەندئ کەس پێیان وایە شەکری سروشتی و تیکراو؛ هەردووکیان خراپن بۆ تۆ، بەلام من پێم وا نییە. ئەو شەکرە ی بەسروشتی لە میو و کۆمەلێک خواردنایە، من مەترسیم لینی نییە. پەتای قەلەوی لە ئەمەریکا هێی ئەو نییە خەلک سیو و پرتەقالی زۆر ئەخۆن، بەلکوو هێی ئەو یە ساردیی زۆر و شیرینی زۆر ئەخۆن و پۆژانە بڕیکی زۆر لەو خواردنە ئەخۆن کە پڕ کراون لە شیرینی دروستکراو.

+ ئەو بۆیە پێی ئەلین "نوقلی شل"، قوتوو یەکی دوانزە ئۆنسی کۆلای بە شەکر شیرینکراو کە سی و نو گرام (نو کەوشکە چا شەکر) ی تیا یە، ئەو خەلکانە ی پۆژانە خواردنەو ی شەکر تیکراو ئەخۆنەو -قوتوو یە ک یان دووان یان زیاتر- ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرە ی جۆری دوو لە سەددا بیست و شەش زیاترە لەو کەسانە ی کە بەرێکەوت خواردنەو یەکی شیرینکراو ئەخۆنەو.

برۆ چیژ وەر بگرە لە میو، بەلام زۆر وریا بە، نەچیتە سەر خواردنە دروستکراوەکان کە شەکر یکی زۆری تیکەل کراو، چونکە:

+ شەكرى تىكراۋ ئەيىتە ھۆى كىش زىادبوون.

ئەو كەسانەى شەكرى تىكراۋ ئەخۇن، زىاتر ئەگەرى ئەوھيان ھەيە كىشيان زىاد بىكات يان قەلەو بن، تا شەكر زىاتر بخۇن، زىاتر گوشت ئەگرن.

+ شەكرى تىكراۋ مەترسىي تووشبوونت بە شەكرەى جۆرى دووھم زىاتر ئەكات.

زۆر خواردنى شەكر لەگەل تواناى لەشت رېك ئەكەون بۇ بەرھەمھىنانى ئەنسۇلېن، ئەمەش ئەيىتە ھۆى ئەوھى بەرگىرى پەيدا بىكەيت دژى ئەنسۇلېن و تووشبوون بە شەكرەى جۆرى دووھم.

+ شەكرى تىكراۋ رېگا لە مېشكت ئەگرىت گوىى لە پەيامى تېزىم خوارد بېت.

وەرگرتنى بېرىكى زۆر شەكر ئەيىتە ھۆى بەرھەمھىنانى زۆرى ئەنسۇلېن كە رېگىرى لە لېپتېن (ھۆرمۇنى كۆنترۇلكرىنى ئارەزووى خواردن) ئەكات كە پەيام بىتېرىت بۇ مېشكمان كە ئىتر بەسە مەخۇ.

+ كالۇرىي شەكرە تىكراۋەكان پوۋچە.

ھەر جۆرىك بن، ھىچ بەھايەكى خۇراكييان تيا نىيە، بەپېچەوانەوۋە وات لى ئەكات ھەست بىكەيت تەواۋ تىرت نەخواردوۋە.

+ شەكرى تىكراۋ رېگاي خۇراكى تەندروست نادات.

چەند زىاتر شەكر بخۆيت، ئەوھندە ژوورەكانى خۇراكخۇرىي تەندروستت وەكوۋ: ميوە، سەوزەوات، پاقلەمەنى، نەتەكان و دانەۋىلە پروتەكان تەنگەبەر ئەبن.

+ شەكرى تىكراۋ باندېك برادەرى ترسناكى ھەيە.

خواردنى بېرىكى زۆر خواردنى دروستكراۋ كە بەشىكى زۆر شەكرى تىكراۋى تيا بېت، چەورىيى ناتېز (دواتر زىاتر باسى ئەكەين) و تام و بۆن و رەنگ و ماددەى پارىزەر و پېكھاتەى تىرى بېكەلكى تيايە كە بەشدارى ئەكەن لە تېكچوونى تەندروستېتدا.

+ شەكرى تىكراۋ مەترسىيى توۋشبوۋن بە نەخۇشىيى دل زياد
ئەكات.

زۇر بەئاسانى خواردنى زۇرى شەكرى تىكراۋ ئەگۇرئيت بۇ چەورى لە
لەشماندا. لەبەر ئەو ھۆيەيە شەكرى زۇر، چەورىيى ورگ و چەورىيى سيانى
(تراي گليسريد) و (LDL) كۇليستروله خراپەكە زياد ئەكات و ريگا خۇش
ئەكات بۇ ئەوھى توۋشى نەخۇشىيى دل ببيت.

شەكر بە ژمارە: يەك كەۋچكە چا شەكر = چوار و پۇينت دوو
گرام شەكر = شانزە كالورى، زال بە بەسەريدا.

جىنى سەرسورمان نىيە زۇر بەمان ئالوودە بووين بە شەكر، خواردنى شەكر
سەنتەرى خەلاتى مېشك ھان ئەدات و پالى پئوھ ئەنيت ماددە مېشكىيە
كىمىيائىيەكان دەرېدات و ھەست بگەيت ھەموو شتىك ئاساييە، لەبەر ئەوھى
شەكر لە ھەموو شوينىك ھەيە، نارەحەتە دەستى لە يەخت بگەيتەوھ.
زۇرانبازى لەگەل شەكردا بەراستى مەملانىيە -بەلام شتىكە پىمان ئەكرىت.
كاتىك تىئەگەيت شەكر ئەيەوئيت چىت لى بكات و كاتىك بىريار ئەدەيت
ھەنگاۋ ھەلبىگريت و خۇت رزگار بگەيت لە داگىركردنى سەفرەكەت لەلەين
شەكرەوھ، بەراستى ئەتوانىت بەرپرسيارىتتى تەندروستى خۇت ھەلبىگريت.
بە پەيرەۋكردنى ئەو ھەنگاۋانەي بۇم باس كردىت، ئەتوانىت خۇت لەدەستى
دەرباز بگەيت و بگەريئەوھ سەر خواردنى سروشتى و تەندروستى تام و بۇن
و بەرامە دلگىر.

نەخىر، ئاسان نىيە، ئەگەر چاۋىك بە ژيانندا بخشىنيئەوھ، ئەو زۇرانبازى و
مەملانىيە زۇرەي لە رابردوودا بەسەرت ھاتوۋە و رووبەروويان بوويئەتەوھ،
لە ھەمووياندا سەرکەۋتوۋ بوويت.

شتى زۇر نارەحەتتەرت كردوۋە لە بەگزاچوونەوھى شەكر، تۇ زۇر لەوھ
بەھىزترى كە خۇت ئەيزانى! ئىستائەم شەرە بگە و دلنيا بە زال ئەبىت بەسەر
شەكردا و شىرېتتەرتىن سەرکەۋتەن تۇمار ئەكەيت لە ژيانندا.

رەجەتەي خۇراكى ژمارە پىنج: ئىتر لە چەورى مەترسە.

ئەگەر پىشتەر ھەولسى دابەزاندنى كىشت دابىت، لەوانەيە تۆش رىگا باوەكەي كەم چەوريت تاقى كردىتەو، ھەموو ئەو رىگا لاسىكىيانەي پەنيرى بى چەورى، ئىشى ھەويرى بى چەورى وەكوو: مقەبا، چپسى بى چەورى بى تام، ئايسكرىمى سادەي بى بۆن و بەرامى بى چەوريت تاقى كردىتەو. ئەو ھەوى، مەن وى بۆ ئەچم تۆ تاقەت نىيە جارىكى تر خۆت تاقى بكەيتەو و لەسەرى بېرى.

باشە، ئەتوانى پشوو بەدەيت. يەكەك لە شتە گرنگەكانى رەجەتەي دكتور ئەو ھەيە داواي خۇراخورى تەواو كەم چەورى ناكات. بىگومان ئەيت سەرنجىك بخەينە سەر ئەو بىرە چەورىيەي ئەيخۆيت، چونكە چەورى بىرىكى ھاسەنگ كالورى تايە، ئەيت ئىمەش لە كىشەدابەزاندنا حسابىك بۆ كالورى بكەين. ھىچ ھۆكارىكىش نىيە لە دنيا دا واز لە ھەموو چەورىيەك بىتەيت لە خۇراخورىدا، لە راستىدا سىپىنەو ھەي چەورى كارىكى ھەلەيە.

مەن ئالىم بە خوارەنى رىژەيەكى بىسنورى پەنيرى پىر چەورى و سىناكى چەور ئەتوانىت كىشت دابەزىنىت -بەديارىكراوى نەخىر، بەلكوو ئەتوانىت -پىوستىشە-، ئەيت بىرىكى پىوست لە چەورى تەندروسىت لە خوارەنەكانتدا بىت، بۆ ئەو ھەي بتوانىت كىشت و ئەگەرى تووشىوونت بە نەخوشى دابەزىنىت.

راستىيەكانى چەورى

كاتى دىنە سەر باسى چەورى خۇراخورى، سى شتى گرنگ ھەيە لەو بارەيەو ئەبى راستەوخۇ بىزانىت:

يەكەم: چەورى دوژمنەكە نىيە.

بۆ چەندىن سالە ئىمە پىمان و تراو ھەوى لە خۇراخورىدا خراپترىن

شەتە كە ئىمە ئەتوانىن بىخۇيىن. زاناكان ويايان وتووه، ھەلپەرسىتە مۇدىلە ھەلبۇزاردەخۇرەكان ويايان وتووه. ھەتا زۇرىك لە دىكتۇرە باشە شارەزاكانىش بىروايان وا بووه. باشە، كەواتە ئىمەش ئەلىن وايە، ئىمەش ئامۇزگارىي خەلك ئەكەين چەند ئەتوانن با خواردنى چەور نەخۇن، بەلام كاتىك خەلك بەتەواوى تەركى چەورى ئەكەن لە خۇراكەكانىاندا، تۇيۇرەكان سەريان سۇرماوھ كە ئەبىنن لە راستىدا كىشە تەندروسىتىيەكان لەجىياتى ئەوھى باشتر بن، زياتر سەر ھەلئەدەن.

خواردنى فرە كەم چەورى، نەخۇشىي دل بىنەپ ناكات و بە شەو و پۇژىك كىشى كەس دانابەزىنىت. تۇيۇنەوھ وردەكان پىمان ئەلىن ئىستا ئەبى ئىمە بزانىن: ھەندى لە چەورىيەكان ناتەندروسىتن، لەگەل ئەوھدا ئەنىت ئىمە سىنورىك بۇ ھەموو ئەو چەورىيەكانە دابىنىن كە وەريانئەگرىن لەبەر ئەو كالىورىيەكانە تىاياندايە، بەلام ھىچ ھۇكارىك نىيە ناچارمان بكات چەورى نەچىتە سەر دەممان. لە راستىدا چەند جۇرىك چەورىي ناو خواردن ھەيە، بى سى و دوو بۇ ئىمە باشە و لە قاپەكانماندا نەمىنىت؛ ھەندىك بەھاي خۇراكيي گرىگ لەكىس خۇمان ئەدەين.

دووه: خواردنى كەم چەورى و بى چەورى لەوانەيە بەراستى خراپتر بىت بۇ تۆ لە جىگرتەوھى خواردنى تەواو چەور.

ئەوھ راستە -جىگرتەوھى خواردنى تەواو چەور كە دەستگرد بىت و بە شىوھەكى بازىرگانى دروست كرايىت بە خواردنى كەم چەور و بى چەورىي وەكوو: ئىشى ھەوير، چىس، كىك، ھەندى جۇر پەنىرى بى چەورى، بىگومان زىانيان زياترە لە سوود. كاتىك خەلك خواردنى كەم چەورى ئەخۇن، لە راستىدا وەك پى لە چەورىي خراپ ئەگرىن، لە ھەمان كاتدا پى لە چەورىي باشىش ئەگرىن، بەو جۇرەش شەكرى زياتر و كاربۇھىدراتى بەسىت و ناواخنى دروستكراو وەرئەگرىن.

سپهههه: خواردنی چهوری، قهلهوت ناکات.

له راستیدا بوونی بریکی تهنروسه له چهوری له ژمهکاندا، نهوانیت برسیته بیدهنگ بکات و یارمهتی دابهزاندنی کشته بدات. نهگر جاریک ئازارت چهشتووه بهدهسه زهلاتیهکهوه شیرینییهکی بن چهوری کرایت بهسهردا، من نه بیت بی دواکهوتن پیت بلیم لیکولینهوهکان دهریانخستووه زهلاتیهک به زهیتی زهیتوون شیرین کرایت، کهرستهیهکی باشتره بو کیشه دابهزاندن نهک پلانیکی بن چهوری که به ناوی تهنروستی باش پیت فروشراوه.

ئیسنا کاتی نهویه له چهوری نهترسین و دهسه بکهین به بیرکردهوهی ژیرانه له بارهیهوه. مادام تو نهوانیت چ جوره چهورییهک بخویت و چند بخویت و چون له ژمهکاندا به شیویهکی تهنروسه بهکاری بیت که من له کتبی رهچتهی دکتوردا نیشانت نهدهم، ئیتر پیوست ناکات وهکو دوزمن سهیری چهوری بکهیت، بهلکو به دۆستیکی خۆی بزانه له کیشه دابهزاندن و تهنروستییهکی باشد.

+ کاتیک خهک خواردنی کهم چهوری نهخون، له راستیدا وهک ری له چهوری خراپ نهگر، له هه مان کاتدا ری له چهوری باشیش نهگر، بهو جورهش شهکری زیاتر و کاربوهیدراتی بهسیت و ناواختی دروستکراو وه نهگر.

پرسیار: من بیستوومه زهیتی گوژی هیند، چهورییهکه بو تهنروستی دل باشد، نهکریته له پلانی ژمهکاندا بهکاری بینم؟

وهلام: زهیتی گوژی هیند بهم دواپانه له ناوهنده خوراکناسیهکاندا سهرنجیکی زوری لهسهره، ههوادارهکانی نهلین زهیتی گوژی هیند کومه لیک سوودی هیه لهسهر میژی ناخواردنهکته، وهکو

چاڭکردنى بارى كولىستروله كەت و لەوانەيە رڻى لى بېرىتەو كار
بكاتە سەر كىشت. لەگەل ئەودا ئەو چەوريەي لە زەيتى گۆيزى
هيندايە، چەوريەك تيرە، بەلام جياوازە لەو چەوريە تيرانەي لە
بەروبوومى ئازەلى و چەند جۆرە خۇراكيكى ترەا هەيە. من هيشتا
چاوەروانى لىكولينەوەي ترم، بەلام لە ئىستادا پىم باشە زەيتى
گۆيزى هيند جىگايەكى هەيت لە بەرنامەي خواردنەكانتدا، تاميكي
نەت ئى دەولەمەند بە تامى كەرە ئەدات بە زەلاتە و سەوزەواتە
سوورەو هەكراوەكانت.

زەيتى دەستكارينەكراوى (خومالى) گۆيزى هيند هەلبژيرە، بۆ
ئەوەي تواناي تەواوى ترشە چەورى و دژەئوكسىدەكەيت دەست
بکە ویت.

هەلدانەوەي نەينىيەكانى چەورى

هەموو چەوريەكان وەك يەك دروست نەكراون، هەنديكيان بۆ تۆ باشن و
هەنديكيان وا نيبە، كەواتە با سەرنجىكى بەپەلەي چەند جۆريكى جياواز لەناو
خواردنەكانتدا بدەين.

چەوريە تيرەكان

بۆ ماوہيەكى زۆر زاناکان برۆيان وا بوو چەوريە تيرەكان، ئەو جۆرەي لە
گوشت، پەنيرى تەواو چەور، كەرە، شيرى مانگا، سەرتوژ و قەيماغ، ئايسكرىم،
خورما و زەيتى گۆيزى هينديدا هەيە، ھۆكارى سەرەككى نەخۇشيبى دلى. بەلام
ئەو بىرورايە لە ئىستادا وەكوو بلقى سەرئاو كۆژايەو، دواى ئەوەي زانايان
زانباريبى تازەيان دەست كەوت دەربارەي چەورى تير. لەم گۆرانكاريبەدا،

په یوه نډی نټوان چهوری تیز و نهخویشی دل زور له وه موعهقه دتره که پیشتر بیرمان لی نه کرده وه.

نمه بیرکر دنه وهی ئیستایه. چهوری تیز کولیس ترولی "LDL" بهرز نه کاته وه که بو دلت خراپه، به لام له هه مان کاتا کولیس ترولی "HDL" بهرز نه کاته وه و تراگیس رید (چهوری سیانی) دا نه به زینیت که بو دلت باشن.

تویژینه وه کانی ئیستا نه لین چهوری تیز به هه ردو دیودا ئیرینی و نه رینی، کاریگه ریی له سه ر دل هه یه.

لیکولینه وه مرویه کان (نه و لیکولینه وانه ی له سه ر ژماره یه کی زوری مروف بو ماوه یه کی دریز نه نجام نه درین) پشتگیری نه وه نه که ن، بویان ده رکه و تو وه هیچ به لگه یه کی دیاریکراو نییه که وه رگرتنی چهوری تیز په یوه نډی هه بیت به به رز بو ونه وهی ئاستی مه ترسی به نهخویشی دل. وا ده رنا که ویت ئاستی مه ترسییه که بهرز نه کاته وه و هه روه ها واش ده رنا که ویت ئاستی مه ترسییه که دابه زینیت.

بینگومان تیبینی هه یه له سه ر نه م بابه ته نه گه ر توزیک بگه ریننه دوا وه، کاتیک پارادوکس 'پنجه وانه ی نه وهی چاوه ری نه کریت' ی فهره نسییه کان یه که م جار ده رکه ویت. پارادوکسی فهره نسییه کان نه وه یه ریژه ی تووشبوونیان به نهخویشی دل که م تره له وهی که له خورا که وری به رزه چهوری تیز چاوه پروان نه کریت، لیکولینه وه پیشه نکه کان دوو دلن له وهی که به راستی چهوری تیز هوکاری نهخویشی دل بیت.

جیاواز له وه، نه وه ش بلین مونه چهورییه ناتیره کان (چهورییه تاکه کان) (که له ماسی و نه ت و زهیتی زهیتوون و نه فوکادو و شتی تردا هه یه) بو ته ندروستی دل باشن. لیکولینه وه کان ده ریا نخستو وه نه و خه لکانه ی بریکی فراوان چهوری ناتیر له خوراکیاندا هه یه، نه وانیش ریژه ی تووشبوونیان به نهخویشی دل نزمه.

که واته نه م بو کویمان نه بات - ئایا به رده وام بین له سه ر وه رگرتنی چهوری تیز یان وازی لی بیتین؟

وه لاهه که ی نه وه یه، نه وه ستیته سه ر نه وهی له گه ل چیدا به راوردی نه که ییت، به

چی هه لیه سه نگی نیت؟

من نامه ویت لیره دا شهرم بکه م، به لام به راستی پرسیاریکی قورسه. نه گهینه
نهم سه ره نه جامه: کاتیک خه لک چه وری تیر نه گورن به چه وری ناتیری
ته ندروستتر، بۆ ته ندروستیان باشه، به لام نه گهر بیگورن به کاربوهیدراتی
به سیت یان ترشه چه وره ناتیره کان، نه یگورن باشتره، چونکه کاریگه ری
خرابی نه بیت بۆ سه ر ته ندروستی دلیان.

ئیستا وا ده ره که ویت چه وریه تیره کان نه کریت باش بیت و نه کریت خراپیش
بیت، به واتیه کی تر: به لایه کدا نه که وتوو، به لام چه وریه ناتیره کان باشن،
وهک چۆن ترشه چه وره ناتیره کان (ترانس فات) خراپن، له بهر نه وه بریاردان
له سه ر باشی چه وریه تیره کان به گویره ی نه وه یه له گه ل چی به راوردی
نه که یت.

به م جو ره بیر بکه ره وه: سه یری لیستی خواردنی نانی ئیواره یه ک نه که یت، سنی
هه لبرارده ی تیایه، هه رسیکیان هه مان کالوریان تیایه، مریشکی سووره وه کراو
ئاردی پیوه کراوه و له رۆندا سوور کراوه ته وه که ترشه چه وره ناتیره کان
- ترانس فات تیایه، پارچه یه ک ستیکی (گوشتی نه رمه ی سووره وه کراو)،
ماسی سه لمونی برژاو، کامیان داوا نه که یت؟

ماسی سه لمونه که باشترینانه، پره له ترشی چه وری ئومیگا سنی که بۆ
ته ندروستی دل یه کاویه که. ستیکی که که چه وری تیری تیایه، له وانه یه نه
سوودی بۆ دل هه بیت نه زیان، نه گهر هیی مانگایه کیش بیت به سروشتی
له وه رابیت، نه وا باشتر، به لام مریشکه سووره وه کراوه که له وانی تر خراپتره
بۆ دلت.

که واته که مریشکه سووره وه کراوه که به راورد نه که یت له گه ل ستیکی مانگا
سروشتی له وه راوه که دا، ستیکی که که باشتره، به لام نه گهر ستیکی که که به راورد
بکه یت له گه ل سه لمونه که، سه لمونه که باشتره.

به قسه ی من نه که یت؟ زۆریه ی جاره کان سه لمونه که بانگ بکه، به ریکه وت
ستیکی که بخۆ، به لام تا نه توانی هیج جاریک مریشکی سووره وه کراو بانگ
مه که. به کورتی: چه وری تیر که م بکه ره وه بۆ نرمترین ئاست، به لام قه یناکات

بهریکه ووت بیخویت. قهیناکات چیژ وهر بگره له شتیک گوشتی سوور، که ره، شیرمه نی پر چهوری، خوارده بهرزه چهورییه تیره کان، وهک خواردنیک له یونه یه کدا به لام به بریکی که م.

یه کورتیه که ی: ژیرانه هه لژی ره. له هه مان کاتدا پیشم باشتره خواردنیک سروشستی که میک چهوری تیری تیا بیت؛ هه لژی ریت، له جیاتیی خواردنیک ناسروشستی پر له کاربوهیدراتی به سیت و ترانس فات. توزیک ئایسکریمی راسته قینه ت هه بیت، باشتره له وه موو بابه ته ساخته یه. تیکه یه که له چوار گوشه یه کی بچو وکی په نیری شیدار باشتره له بابوله یه کی پر له په نیری بی چهوری ساخته که تامی پلاستیک ئه دات. برؤکلییه که ت له توزیک که ره دا سوور بکه ره وه باشتره له ته شتیک رونی ته نه که. ئیستا له لات پروونه؟

به لام هیشتا دهرگا به رووی چهوری تیردا دامه خه. من له وه بروهیه دام له داهاتوودا زانیاریی زورمان ئه بیت له م باره یه وه، تا توژی ره کان زانیاریی وردتر به دهست دینن چاو دیری بکه، با زانیاریی زیاترت دهست بکه ویت.

+ پیم باشتره خواردنیک سروشستی که میک چهوری

تیری تیا بیت هه لژی ریت، له جیاتیی خواردنیک

ناسروشستی پر له کاربوهیدراتی به سیت و ترانس فات.

ترشه چهوره ناتیره کان (ترانس فات – Trans Fat)

من زور حه ز له به کارهینانی وشه ی "خراب" ناکه م کاتیک مه سه له که په یوه ندیی به بابه تی خوارده وه هیه، چونکه حه ز ناکه م ئه وهنده به ره های ی ره ش یان سپی بم، به لام دهر باره ی ترانس فات و نیم، چونکه به راستی خراپه، ترانس فات که به ترشه چهوره ناتیره کانیش ناسراوه و به شیوه یه کی سروشستی به ریژه یه کی که م له گوشت و به ره مه کانی شیردا هیه، هه ر چه ند من زور گو ی ناده مه ئه مه یان. ئه و ترانس فات ه ی من حه زی لی ناکه م، ئه و به ناو خوراکانه یه که له کارخانه کان به شیوه ی پیشه سازی دروست ئه کرین. ئه وانه نه که هه ر خراپن، به لکوو کیشه شن بۆ تۆ.

زۆربەى ترانس فاتهكانى خۇراكى ئەمەرىكى لى خواردنە بە پىشەسازى دروستكراوهكانەوۈ دىت ئەو خواردنەنەى بەشىك رۇنى ھايدروچىنكراوىان تىايە كە بە پىشەسازى دروست ئەكرىت .

كۇمپانىياكانى دروستكردى خۇراك لەبەر زۇر ھۇكار رۇنى رەق بەكار دىنن، ئەك لەبەر ئەوۈى لەچاۋ رۇنەكانى تردا ھەرزانە، بەلكوو لەبەر ئەوۈش خواردنەكە تىك ناچىت و بۇ ماۋەيەكى زۇرتەر ئەمىنىتەوۈ و روالەتىكى جوان و سەرنجراكىش ئەدات بە خواردنەكە، دىۋى دەرەوۈى ھەۋىرە برژاۋەكان ناسكتر ئەكات و پەتاتەى سوورەوۈكراۋ و چپس بەخرمەتر ئەكات. رۇنى رەق لە ھەندى خواردنى ترىشدا بەكار دىت، ۋەكوۋ كىكى بەستوۋ و ئەو خواردنەى سىروشتى كرىمىيان ھەيە.

ئەم رۇنە رەقە زۇر پەلە ئەكات لە مەترسىى توۋشبوۋنت بە نەخۇشىى دل، چونكە كولىسترولى "LDL" (خراپەكە) بەرز ئەكاتەوۈ، ئاستى چەۋرىى سىانى بەرز ئەكاتەوۈ كە ھەتا نزم بىت باشترە و ئاستى كولىسترولى "HDL" (باشكە) دائەبەزىنىت، ئەمەش ئەو خۇتوۋشكردىنەى كە كەسمان نامانەۋىت!

ھەتا بىرىكى زۇر كەمىش بىت، ھەر زەرەرە بۇ دل. لىكۋلىنەوۈيەكى فراۋان بۇى دەرگەۋت مەترسىيەكە بەرز ئەبىتەوۈ بۇ لە سەددا پەنجا لە ۋزانەى تەنیا رۇژى چۋار كەۋچكى چىشت لەو رۇنە رەقە بەكار دىنن، بە ھۋى ئەو ترانس فاتهۋەى دروستى ئەكات. ترانس فات سالانە بەشدارى ئەكات لە ھەزاران ھالەتى نەخۇشىى دل و مردن بە نەخۇشىى دل لە ئەمىرىكا.

خواردنى ترانس فات دىسان يارى ئەكات بە شەكرى خوينت و كاركردى ئەنسۇلىن و پلەى گەرماش لە ھەۋكردىنە ھاۋشانەكاندا بەرز ئەكاتەوۈ ھۇكارى زىاتر بۇ دووركەۋتنەوۈ لە ترانس فات ئەۋەيە كە ھەۋكردىنە ھاۋشانەكان بەردەۋامن لەگەل بەشىك لە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان ۋەك نەخۇشىى دل و شىرپەنجە.

لەۋكاتەۋەى وشىيار بوۋىنەتەوۈ لە مەترسىيەكانى ترانس فات، بەكارھىنانى ھاتوۋتە خوارەوۈ. ئەم چاكسازىيە خۇشە. ھەندىك لە دەسەلاتە ناخۇبىيەكان لە ئىستادا بەكارھىنانىان سنووردار كىردوۈ، ۋەك سەرئەنجامىش زۇر لە

کارخانه‌کان پیکهاته‌ی به‌رهمه‌کانیان دارشتووه‌ته‌وه به جۆریک ترانس فاتی تیا نه‌بیت، به‌لام ترانس فات هیشتا له ژماره‌یه‌ک خواردنی تردا ماوه وه‌کوو چند جۆریک له گه‌نمه‌شامی ته‌قیوی مایکرووه‌یف، پیتزای به‌ستوو، کومه‌لیک برژاوی بازرگانیی وه‌کوو کیک و هه‌ویره‌مه‌نی و خه‌پله، هه‌ندیک چه‌ورکراو و بابه‌تی رازاندنه‌وه، هه‌ندیک جۆر کریمی سه‌ر قاوه.

ریتماییه‌کانی خوراکخۆریی په‌یمانگای دهرمان، پشتگیری ئه‌وه ئه‌کات چه‌ند ئه‌توانیت دوور بکه‌ویته‌وه له به‌کاره‌ینانی ترانس فات له به‌رنامه‌کانی خوراکتدا. من به‌ دل له‌گه‌ل ئه‌و پاسپارده‌یه‌دام، من پیشنیار ئه‌که‌م دایه‌زینیت بۆ سفر (جگله له‌ بریکی که‌م که‌ چار نییه له‌ گوشت و هه‌ندی به‌رهمی شیرمه‌نی). ئه‌توانیت له‌ ترانس فات دهر باز بیت به‌ هه‌لبژاردنی خواردنی ته‌واو سروشتی، له‌جیاتیی خواردنی ئاماده‌کراو له‌ کارخانه‌ دروستکراو. زه‌یتی زه‌یتوون به‌کار بینه، یان بریکی بچووک که‌ره -له‌جیاتیی رۆنی ره‌ق یان رۆنی ره‌قی زه‌یتی زه‌یتوونی بن ترانس فات هه‌لبژیره له‌جیاتیی رۆنی ره‌قی ترانس فات.

ئه‌وه‌شت له‌یاد نه‌چیت ترانس فات له‌ زۆر خوراکدا خۆی ئه‌شاریته‌وه. یاسای له‌یبل رینگا ئه‌دات نیوگرام ترانس فات به‌کار بیت له‌ به‌رهمه‌یکدا و له‌ له‌یبلدا بنووسریت ترانس فاتی تیا نییه. ئه‌گه‌ر ئه‌و بره‌ ترانس فاته‌شی تیا بیت، قسه‌ی قۆره، به‌لام ئه‌بیت ئیمه‌ برۆای پی بکه‌ین. له‌به‌ر ئه‌وه بۆ ئه‌وه‌ی دُنیا بین به‌دوور ئه‌بیت له‌ ترانس فات، مه‌خه‌له‌تی به‌وه‌ی له‌ پشته‌وه‌ی کالاکان بۆ بازارگه‌ری نووسراون، به‌لکوو سه‌یری ته‌واوی پیکهاته‌کانی به‌رهمه‌که‌ بکه‌، ئه‌گه‌ر له‌ شوینیکی بلاوکراوه‌که‌دا بینیت شتیک رۆنی ره‌قی تیا به‌، من بم له‌سه‌ر ره‌فه‌ی مارکیته‌که‌ به‌جینی دیلم، تۆش هه‌ر وا بکه‌.

بیچه‌وریی بیمانا

کاتیک کارخانه‌کانی خوراک چه‌وری له‌ خواردنه‌کان دهردینن، ئه‌بیت شتیکی تر بخه‌نه جیگا که‌ی، ئه‌و شته‌ش به‌زۆری شه‌که‌ره، کاربۆهیدراتی به‌سیته، خوئییه، تام و بۆنی دروستکراوه -که‌ سه‌ره‌نجام زیانیان بۆ ته‌ندروستیت له‌ چه‌ورییه‌که‌ زیاتره.



چەۋرىيى ناتىز

ئىستىبا سەيرىكى جۇرىكى باش چەۋرى بگەين: جۇرى ناتىز. چەۋرىيە ناتىزەكان؛ چەۋرىيە تەندروسىتەكانن كە پۇلى سەرەككىيان ھەيە لە لىستى خۇراكى تەندروسىت و رەچەتەي خۇراكى دىكتۇر شىدا.

چەۋرىيە ناتىزەكان ئەكرىن بە دوو بەشەۋە: مۇتۇناتىز و پۇلى ناتىز. ئەم دوۋانە ھەردوۋكىيان بۇ تەندروسىتى بەسوۋدىن. مۇتۇناتىز و پۇلى ناتىز ھەردوۋكىيان مەترسىي توۋشبوۋن بە نەخۇشىنى دل كەم ئەكەنەۋە بە چاككردىنى ئاستى كۈلىستىرۇل، ھەروەھا ئاستى شەكرى خوين جىگىر ئەكەن. پۇلى ناتىز ھەنگاۋىك لەۋەش زىاتىر ئەروات و وا زانراۋە مەترسىي جۇرى دوۋەمى شەكرە كەم ئەكاتەۋە.

دوۋ جۇرى سەرەككىي پۇلى ناتىز، ترشەكانى ئۇمىگا سى و ئۇمىگا شەشەن. ئاسانە ئەو دوۋ جۇرە ئۇمىگايەت لى تىك بچىت، بەلام ھەردوۋكىيان كۋالىتىي جياۋازيان ھەيە، گرنگ ئەۋەيە ھەردوۋكىيان سەرەككىن بۇ تەندروسىتىيەكى باش و بەشدارىكردىن لە زۇر ئەركەكانى لەشدا ۋەك خەستىنەبوۋنەۋەي خوين، تەندروسىتىي مىشك و تەندروسىتىي دل. ئەم دوۋانە بە ترشى چەۋرىي سەرەكى

تاو ئەبرىن، چۈنكى جەستەمان ناتوانىت دروستيان بىكات. سەرەكىن، چۈنكى لە خواردنەو ۋە رىئائەت گرىن.

+ ترشى چەورىي ئۇمىگا سى كە ھەۋكردنى ھاوشان كەم ئەكاتەۋە، ئەكرىت رۇل بىيىنىت لە پاراستن دژى شىرپەنجە، نەخۇشىيە ئالۇشاۋىيەكان، نەخۇشىيەكانى خودبەرگى و ھەۋكردنى جومگەكان.

+ ترشى چەورىي ئۇمىگا شەش، ئەۋىش بەسوودە، بەلام كاتىك لە ھاۋسەنگىيەكى باشدا ئەبن، لەگەل ئۇمىگا سى باشتر كار ئەكەن. زۆربەمان بىرك يان (برىكى زۆر) ئۇمىگا شەشمان بەئاسانى دەست ئەكەۋىت، چۈنكى لە زۆر لە زەيتە رۈۋەكىيەكاندا ھەيە، بەلام ئۇمىگا سى ۋا نىيە. رەچەتەى دكتور يارمەتت ئەدات چەورىيە ئۇمىگاكانت بەھاۋسەنگى دەست بىكەۋىت بە زياتر سەرئىخستە سەر ئەۋ خواردنەى ئۇمىگا سىيان تىايە و كەمىك كەمتر لەسەر ئەۋ خواردنەى ئۇمىگا شەشيان تىايە.

زىاتر لەسەر ئۇمىگاكان

سى جۈرى سەرەكىي ترشى چەورىي ئۇمىگا سى ھەيە: ئەى ئىل ئەى (ALA)، ئى پى ئەى (EPA) و دى ئىچ ئەى (DHA). زۆر ئاسان 'ALA' مان دەست ئەكەۋىت كە لە گۈز، لۇبىا، سىپىناخ، ھەندى سەۋزەى گەلاپان و زەيتە رۈۋەكىيەكان ۋەكۈۋ زەيتى

زەيتووندا ھەيە. **DHA** و **EPA** بەھازرى لە ماسىدا ھەيە، وەكۆو: سەلمون، سەردىن، ماسى سۈيزكراو و تونەي سىپىدا. **DHA** و **EPA** لە ھەندى خواردنى بەھيزكراوئىشدا ھەيە، وەكۆو: شىر، نان، شەرىھى دەستى و ماست (**سەيرى لەيىلەكان بىكە بۇ ئەوھى** بزانىت كام براند بەھيز كراوھ).

ئۇمىگا سى ئەوھندە گرنگە بۇ تەندروسىتى باش، من پىم وايە ھەموو كەسىك ئەيىت پۇژانە خواردنى دەولەمەند بە ئۇمىگا سى بخوات. ماسى ئەوھندە سەرچاوەھىكى بەھيزە بۇ ئۇمىگا سى، من ئامۇژگارى ئەو كەسانە ئەكەم كە ماسى ناخۇن، ئەو شتانە وەرېگرن كە پۇنى ماسىيان تىايە. پرس بە دكتورەكەت بىكە پىش ئەوھى بەكارىيان بىنىت، چونكە لەوانەيە كار بىكەنە سەر ئەو چارەسەرانەي وەريانئەگريت وەكۆو چارەسەرى فشاربەرزىي خوين و خەستبوونەوھى خوين. ھىشتا زۆر لىكۆلىنەوھى ماون كە ئەيىت بىكرىن.

سەرچاوەكانى چەورىى مۆنۆناتىر

+ ئەتەكان و زەيتى ئەتەكان + ئەقۇكادو + لۇبىيا و زەيتى لۇبىيا + زەيتى زەيتوون
+ زەيتى گولى زەغفەران (**خەستەكەي**) + زەيتى پووەكى وەكۆو زەيتى گولەبەرۆژە + تۆوھەكان

سەرچاوەكانى چەورىى ئۇمىگا شەش – پۇلى ناتىر

+ زەيتى لۇبىيا + زەيتى گەنمەشامى + زەيتى گولى زەغفەران +

زەيتى كونجى + زەيتى تۈۋى ترى (ناۋكى ميوژ)

سەرچاۋەكانى ئۇمىگا سى - چەۋرىي بۇلى ناتىر

+ سەلمون + تۈنە + سەردىن + ماسىي دەريا + گۈچكە ماسى

+ گۈيز + زەيتى لۇبىيا + زەيتى زەيتۈن

+ تۈۋى كەتان

ئەۋكادۇ سەرسۈرھىنەر

جارىك بىرم لەۋە ئەكردەۋە چى تۈزىك رەگەزى خۇراكىي لە مانگو زياتر تيا
بىت، ئەۋكادۇ بەراستى ئەۋەندە پرە لە رەگەزى خۇراكى، ھەندى جار ۋەك
تەندروسستىرىن خواردنى جىهان ئاماژەى بۇ ئەكرىت.

كەم پۇژ ھەيە بىروات خواردنەكانى من ئەۋكادۇ تيا نەبىت، زۇر شت ھەيە
جەز بكةيت دەربارەى ئەۋكادۇ بىزانىت، ئەۋ ميوە چوار ۋەرزە سەۋزەى لە
كالىفورنىيا ۋ ئەمەرىكاي لاتىن ناۋچە كەشۋەۋا گەرمەكان ئەۋرىت.

ئەۋكادۇ سەرسۈرھەكى مەزنى چەۋرىي مۇنۇناتىرە، ئەۋەى كە بەراستى
چەۋرىيەكى 'باشە'، بەتايىبەتى ئەگەر لە جىنى چەۋرىي 'كەم - تەندروسست'
بىخۇيت .

ئەۋكادۇ جگە لەۋەش، بىست پىكھاتەى بىنەرەتىي بەھاي خۇراكىي تيايە، ۋەك:
پىشال، قىتامىن 'كەى'، ترشى فۇلىك، پۇتاسىيۇم، قايىتامىن 'ئى'، مەگنىسىيۇم،
قىتامىن 'سى'، قىتامىن 'بى شەش' ۋ بېرىكى زۇر دژەئۇكسىد ۋەكۈلوتىن كە
يارمەتىي كەمكردەۋەى مەترسىي پوۋكانەۋەى ماسۈۈلكە ۋ ئەۋ نەخۇشيانەى
چاۋ ئەدات كە لەۋانەيە بىنە ھۆى كۈيزبوۋن.

نەك ھەر ئەۋەى سوۋدە زۇرەكانى خۇى دىنىتە سەر مىزەكەت، بەلكوۋ
ئەۋكادۇ سوۋدى كۈمەلىك خواردنى تر كارىگەرتر ئەكات. ئەۋكادۇ ۋەك



بەھىزكەرى بەھاي خۇراكى كار ئەكات، كە بەراستى تواناي جەستەت بەھىز ئەكات كە تواناي دروستكردىنى جەستە لە خواردنەكانى تردا ھەلئەمژىت و لەگەل خۇيدا ئەيانگونجىنىت، ۋەكوو ئەو دژەئۇكسىدانەى لە سپىناخ، گىزەر، تەماتە و سەوزەواتەكانى تردا ھەيە.

ئەمە پالمان پىۋە ئەنىت كە بىكەينە ناو زەلاتە و شۇربا و خۇراكە بە سەوزە دروستكراۋەكانمان، جگە لەۋەش كە تامى خۇشە.

من خۇم ئەزانم چەند حەزم لە ئەفۇكادۋىە -ئەيكەمە ناو شۇرباي سەوزەواتەۋە، ئەيجنمە ناو سەندۋىچەۋە. ئاسانە، بە دەستى خۇت بىكەيت بە پەلۋولە **(ھەرىسە):** دوو يان سى ئەفۇكادۋ بىنە، پاكى بكە و ھەلىبلىقنىنە دەفرىكەۋە و لەگەل پىيازىكى ورد جنراو، ھەندى سىرى جنراو، تەماتەى قاشكراو، ھەندىك مەعدەنووس و ئاۋى لىمۋى بكە بە سەردا، ئەگەر حەز ئەكەيت تۈزىك تون بىت، ھەندى زىرە، بىبەرى ھاراي توون، بىبەرى توونى بارىك و تۈزىك ساسى تىژى بكە بە سەردا. ھەر بە ھەرىسەۋە مەۋەستە -رىگاي ترى بى ئەژمار ھەيە بۇ بەكارھىتانى ئەفۇكادۋ لە بەرنامەى خۇراكتدا. تىكەلى مېۋەى

بکه و بیکه به عسارهدا و بیکه به شهریهت، بیجنه زهلاته، لهجیاتیی مایونیز بیکه بهسەر توندها، بهقاشکراوی لهگهل مریشکی برژاودا بیخۆ، ورد بیجنه و تیکه لی هیلکه و پۆن و سهوزهی کولاو و زهر دکرای بکه، لهگهل ییرییهکاندا بیکه زهلاتهوه، بیفلیقینه ناو زهیتی زهیتوون و سیر، لهجیاتیی که ره بیکه بهسەر خهپلهدا - بهراستی هیتشتا زۆر شتی تر ماوه.

گۆرانکاری له بیرکردنهوهدا

گۆران کاریکی نارهحهته، بهتاییهتی که ماوهیهکی زۆر بیرکردنهوهیهکی تاییهت ههبوو بیت، بهلام گۆرانکارییش بهشیکه له ژیان. ههتا بتوانین پهی به وانهی سههرکهوتووتر بهرین له ژياندا، بۆ ئیمه باشتیه.

ئهمه سهبارهت به چهورییش راسته. بۆ ماوهیهکی درێژ بیرۆکهی ئهوهی ههموو چهورییهکان خراپن خنرابوووه میتشکی ئیمه، بهلی راسته: ههندیک له چهورییهکان تا ئیستاش ئهبی له ریزی "بهریکهوت له بۆنهیهکدا بیخۆ" پۆلین بکړین، بهلام ئهزانین چهند جورێ چهوری ههیه که له خوراکدا هه ن بۆ ئیمه باشه و پتویسته له پلانی پۆژانهی خوراکخوریماندا جیگایان بکهینهوه.

شتیک ههیه که من زۆر ههزم لینهتی له چهورییه تهنروسهکاندا، ئهوهیه تامی ههندی خواردنی تر خوشتر ئهکهن، ئهویش که لهگهل سهوزهواتهکاندا دیته بهر دهستمان و له رهچهتهی خوراکێ داهاوو ماندا زیاتر لهسهری ئهپۆین.

رهچهتهی خوراکێ ژماره شهش:

قابهت پڕ بکه له سهوزه.

سهوزه پۆلیکی سههرهکی ئهیینت له رهچهتهی دکتۆردا، ئهیتت له ژمهکانی نیوهپۆ و ئیواره و سناکهکاندا ههیتت، ههتا ئهتوانیت لهگهل نانی بهیانیشدا

بيخويت، بيجنه ناو شۆرباكانت يان له گهل هيلكهى شله قاودا بىكه ره رونه وه. له ستاتپلاندا ئيمه فوكه سمان خسته سهر سهوزه كه م كالورىيه كان. له بيرته كه سهره تا دهستت پى كرد، ويستممان شووتى سهره تاى دابه زاندى كيش ليبدىت و ناومان نا ستات؟ له قوناغى بووزانپلاندا ههلبژاردى سهوزهكانت به وه وه ناوهستن و زياد نه كهن.

گرنگترين هوكار بۆ په نابردنه بهر سهوزهوات، تهنروسىتى تويه. سهوزهوات پېر له وه ره گهزه خوراكيانهى كه كارى گرنگ بۆ هه موو به شه كانى جهسته ت نهجام نه دن، ههر له پاراستنى چاو، دهماره كانى خوڻ، تهنروسىتى دل و به هيز كردنى سىستى بهرگرى له ش دژى نه خوشييه كان، خانه كانى له شت تهنروسىت نه هيلنه وه و هه تا يارمه تى له شت نه دن بچيت به گژ شيرپه نجه دا. له مه زياتر ش هيه -ئهمه شيان بابەتى سهره كى ئيمه يه، چونكه ئيمه نه ك نه نيا مه به ستمان نه وه يه كه نه نيا تهنروسىت يه كى باشمان هه ييت، بهلكو مه به ستمان كيشيشمان دابه زينين، سهوزهوات نه ييت له پال نه وه دا ئاو و بداته وه، رۆلىكى سهره كىتر بخاته سهر شانى كه دابه زىنى كيشه. ليكۆلینه وه كان نيشانى نه دن نه وه كه سانهى سهوزهى زۆر نه خون، زۆر له بارتىر بۆ دابه زىنى كيش و تهنروسىتى بهردهوام له وه كه سانهى كه سهوزه كه متر نه خون.

يه كىك له په يوه ندىيه كانى سهوزه به كيش دابه زيننه وه نه وه يه سهوزه كان تىركه رن و پرىشن له ريشال. تو كه خوراكى پېر ريشال نه خويت، ژوورى زۆر له ههرسخانه تا داگير نه كهن و كاتىكى زۆر له سىستى ههرسكردنا نه ميننه وه وهك له خوراكه كانى كه م ريشال. نه مانه وه و رىخۆله داگير كردنه، هورمۆنگه لىك چالاك نه كهن كه به ميشكت نه لين چه تاله كات دانى و به سه ئيتىر مه خو -يان زياتر چاوه رى بكه تا جارىكى تر دهستى نه ده يته وه.

له وه ش زياتر، سهوزه ئاوىكى زۆرى تيايه. چلىك كه ره وه بگوشه، نه بينيت نه وه ندهى ئاو تيايه دهموچاوتى پى ته ر بكه يت. نه و ئاوهى له سهوزه دا هه يه، ديسان يارمه تى كيشدابه زاندى نه دات، چونكه نه وىش وهكو ريشال له سىستى كوئه ندامى ههرستدا جى نه گريت و ورگت پېر نه كات و نه وه ههسته ت نه داتى كه تىريت، نه گهر بړىكى باشى لى بخويت.

عەسەلەكە چىرىيە .

ھەموو سەرئەنجامەكەى ئەمەيە: ئەو خۇراكانەى وەك سەوزەواتە بىي نىشاستەكان و ميوە كەم كالۇرىيەكان (وەكوو ئەوانەى لە سىتاتىلاندا پىشنىارمان كرد). بەسانايى لە زۆر لەو خواردنەنە باشتر كار ئەكەن كە تىرت ئەكەن.

عەسەلەكە ئاوايە. سەوزەواتەكان و ناسراون كە چىرى و زە تىيانا نزمە كەواتە ئەتوانى بىرىكى زۆرى لى بخۆيت بۇ دەستكەوتنى كالۇرىيەكى كەم. بە بەراورد لەگەل ئەو خواردنەنەى چىرى و زە تىيانا بەرزە، وەكوو ھەويەمەنيە بىرژاوەكان و پەنير كە ژمارەيەكى زۆر كالۇرىيان تىايە لەچاو ئەو كىش و قەبارەيەى ھەيانە، ئەتوانيت بىرىكى زۆر زياتر خواردنى چىرى كەمى و زە بخۆيت لەچاو بىر و كىشى خواردەمەنيە چىرى و زە بەرزەكان.

سەيرى ئەم نمونەيە بكە. بلىين تۆ ئەتەوئى سناكىك بخۆيت دوو سەد كالۇرىيى تىا بىت، بۆ ئەو بىرە كالۇرىيە ئەبىت دوو پارچە پەنيرى شىدارى چوارگوشەى يەك ئۆنسى بخۆيت كە خواردنىكى چىرى و زە بەرزە. ھەموو كەسىك ئەزانىت كە لە ئاھەنگىكدا پەنيرى خواردبىت، دوو پارچە پەنيرى چوارگوشە لە چاوترووكاندنىكدا ئەخورىت. بەلام ئەگەر بتهوئىت بايى دوو سەد كالۇرى زەلاتەيەك بخۆيت، ئەبىت خواردنىكى زۆرتر بخۆيت، بۆ ئەو بىرە كالۇرىيە ئەتوانيت قاپىكى قوولى پىر لە سەوزە و بەروبوومى سەوزە بخۆيت، لەپال ئەوئەشدا ئەتوانيت بىرىك زەيتى زەيتوون و سرکەشى پىوہ بكەيت و كەمىك پەنيرىشى ھەلوەرىنىتە سەر.

چەند پارچە پەنيرىك، يان قاپىكى قوول زەلاتە، كەمىك پەنيرىشى ھەلوەرىنرابىتە سەر، تۆ ئەلىي كاميان زياتر تىرت ئەكات، بىرکردنەوہى ناوئىت، زەلاتەكە، چونكە پىرە لە رىشال و ئاو و چەورىى مۇنۇناتىزى برسى تىزكەر و سوودبەخش بۆ دل.

تۆ كە سەيرى ئەم بەلگەيە ئەكەيت، ئەبىت يەكسەر عەقلت بۆ ئەمە بچىت: بوونى سەوزە لە ھەندىك يان ھەموو ژەمەكانتدا، باشترىن رىگايە بۆ رازىكردنى

ئارەزووی خواردنت و یارمەتیی دابەزینی کیش لە ھەمان کاتدا، زیاد لەوانەش سەرچاوەیەکی دەولەمەندی ڕەگەزە خۆراکییەکانیش.

فیربوون کە سەوزەوات خوش بویت.

ھەندێ کەس ھەز ئەکات دانیشیتە شەڕ تەشتیک برۆکلی کال یان قەرنابیتی زەردکراو، ھیچ بەلایانەو لە سەوزەئ سێسی کۆن بەکالی بەلەزەتەر نییە، بەداخەو، من لەوانە نیم، من کە منال بووم، سەوزەوات ھیی قوناغیکی دواتر بوو، عادەتەن لە قوتوودا بوون و کە لە سۆس یان کەرەدا مەلەئ ئەکرد، لەبەر ئەوە بۆ من بریاریکی تازە و پێداچوونەو بوو کە ئەبێت فیر بۆم سەوزەواتم خوش بویت.

ھەر چەند لەخۆمەو ئەبوو، بەلام پەیوەستبوونم بە فیربوونی ھەز لە سەوزە کردن بە ھۆی ئەوەو بوو کە تیگەیشتم چ بەھایەکی خۆراکی نەبراوێ ھەیە، بەلێ، لەوانەئە ڕۆژیک بێ سەوزە خواردن بێمە سەر، بەلام بە خۆم ئەزانم کە ئەو ڕۆژە سەرچاوەیەکی ناوازی پڕ لە ڕەگەزی خۆراکم لەکیس چوو. لەوانەئە ئەوە بمرێتەو بۆ سەر ئاوازی قەلەوی، چونکە برسیتیم بۆ پڕکردنەوێ جیگاکەئ پالم پتوئ ئەنیت بگەڕیم بەدوای خواردنیکێ چری وزە بەرزئ تردا.

نەینیی فیربوونی ئەوەئ سەوزەوات خوش بویت، ھەمووی لە ئامادەکردنایە. چلێک برۆکلی کالم بدەرئ، لەوانەئە دەموچاو بدم بەیەکا چیی لی بکەم. ھەندێ برۆکلی بێنە لە تۆزئ زەیتی زەیتوون و سیردا سووری بکەرەو، ھەندێ پەنیری پارمیسانی ئیتالی ھەلۆرینە سەری، لەوانەئە پیش ئەوەئ تۆ لە تاوئە دەربینیت، من پەلاماری بدم. ھەمان شت بۆ برژاندن: من زۆر خوو نادەمە کوولەزەردە، ھلیون، باینجانی کال یان زەردکراو، بەلام ئەو بەروبوومە ڕووەکیانە ئەگەر لەسەر تەلی برژاندن بخرینە سەر ئاگر یان فێن، ھەزم لێانە.

تو ئەگەر ئەو تەبىئىي ھەيت ھەزەت لە سەوزە و بەروبوومى پووەكى نىيە، بە چەند جۆرىك ئامادەکردن تاقىيان بکەرەو، وەکوو: سوورکردنەو، سوورکردنەو، سەرت سوور ئەمىت، بەکارھىنانى تەکنىكى تازەى ئامادەکردن چ جىاوازییەک دروست ئەکات!

+ ھەموو جارىک کە بازارىیەک ئەکەیت، پۇژانە بىت يان ھەفتانە، سەوزەىەكى تازە بکەر، ئىتر نازانیت تازەترین سەوزە کامەىە.

میوهن یان بەروبوومی پووەكى؟

بەپىشى شیوەى؛ ئەو کادو میوہیە، ھەروەھا گەنمەشامى، خەیار، کوولەکە، بىبەر، کوولەکەزەردە و تەماتە، بەلام بە تام و بۆن و بەرامەکەیاندا زۆربەى خەلک بە سەوزە و بەروبوومی پووەکیان دائەنیت، ئىمەش لە رەچەتەى دکتورا ھەر وایان پى ئەلین.

+ ئەو ئاویتەنەى رەنگىكى زىندوو ئەدەن بە سەوزەکان، ھەندىک رەگەزى خۆراکى زىاتر ئەبەخشن، لەبەر ئەو مەنوسى بە ھەمان سەوزە کۆنە رەنگ باوەکانەو بە رەنگى پەلکەزىرپنە بخۆ.

**NET
CARB**

each

**NET
CARBS**

Avocado
Asparagus
Cuc

**NET
CARBS**

Cucumber
Zucchini
Lives
Eggplant
Green Pepper
Cauliflower
Tomato
Cabbage
Be

**4 NET
CARBS**

Green Beans
Broccoli
Red Pepper

**5 NET
CARBS**

Yellow Pepper
Brussels Sprouts

سەۋزەۋاتەگەي تۆجىي تىايە؟

باشترین سەرجاۋەي پوۋەكى	سوۋدەگەي	رەگەزە خۇراكىيەكان
تەماتەي شىيرىن، سىپىناخ، گىزەر، كۈلەكە، بىبەر	يارمەتتى تەندروستىي چاۋ ۋ پىست ئەدات، پارىزگارى ئەكات لە ھەۋكردن.	فىتامىن ئەي
بىبەرى سوور ۋ سەۋز، برۆكلى، كەلەرمى كۆرپە (سەلك بچووك)، تەماتە	يارمەتتى سارپىژبوۋنى برىن ۋ براۋى ئەدات، لەگەل تەندروستىي ددان ۋ پووك.	فىتامىن سى
سىپىناخ، گەلەي چەۋەندەر، قارچك، كەلەرمى كۆرپە (سەلك بچووك)، كۈلەكەي تويكل بەلەك يان سەۋزى توخ	بەشدارى ئەكات لە فشارى تەندروستىي خوئىن.	پۇتاسىيۇم
سىپىناخ	پىۋىستە بۇ تەندروستىي خوئىن ۋ خانەكان.	ئاسن
سىپىناخ، ھىليۇن، گەلەي چەۋەندەر، ئەفۇكادو، برۆكلى	پاراستىي كۆرپە لە ناتەۋاۋىيەكانى دركەپەتك، بەشدارى لە تەندروستىي دەلدا.	فۇلىك
سىپىناخ، برۆكلى، بامى، ئەفۇكادو	يارمەتتى پاراستىي تەندروستىي ئىسك ۋ خوئىن	مەگنىسىيۇم
كەلەرم، گەلا پانەكان، كۈلەكەي زەرد، كەرەۋزى ئىرانى (لاسك درىژ)	دژى قەلەۋى ۋ شەكرەي جۆرى دوو	رېشال

باشترین سەرچاوەی پووهکی	سوودەکهی	پەگەزە خۆراکییەکان
گەلای توور، کاهووە مۆرەکهی زینە، برۆکی	پنیوستە بۆ تەندروستی ددان و ئیسک و ماسوولکە	کالسیۆم

خێزانه کانی سهوزه وات

سهوزه واتەکان دابەش ئەبن بەسەر چەند خێزانیکی جیاوازا، هەندیکیان لە زیاد لە خێزانیکیان ئەندامن.

+ سهوزە خاچیەکان:

گەلای توور، برۆکی، کەلەرمی کۆرپە، کەلەرم، قەرناپیت، کەلەرمی گەلا بلاو، تووری درێژ، کاهووە گەلا مۆرەکه، توور، تووری سوور، کوزەلە.

+ سهوزه واتە پەنگ تۆخەکان:

برۆکی، کاهووە مۆرەکان، کاهووی گەلا سهوزی تۆخ، کەلەرمی گەلا بلاو، سلق، کاهوو، سپیناخ، گەلاتوور، کوزەلە.

+ سهوزه واتە سوور و پرتەقالییەکان:

کوولەکەزەردە قاش قاشەکان، کوولەکەزەردە هەرمیەکان، گێزەر، کوولەکە، بیبەری سوور و پرتەقالی، پەتاتەیی شیرین، تەماتە.

+ سهوزه واتە نیشاستەدارەکان:

دەنکی ماشەسپی (لۆبیا) بەتەری، گەنمەشامی، پۆلکە، لۆبیای سوور بەتەری، مۆزی سهوز، لۆبیای بەلەک بە سهوزی، بەزالی، مۆزی گەییوی پەشبوو، پەتاتە.

+ جۆره کانی تری سهوزه وات:

قشە، هیلپۆن، ئەفۆکادۆ، چەکەرەیی لۆبیا، چەوهندەر، کەرەوزی ئێترانی، خەیار،

بايجان، فاسۇلىي سەوز، بېبەرى سەوز، كاھوۋى خې، قارچىك، بامى، پىياز،
توۋرى تىژ، كۈلەكەي بەلەك يان سەوزى تۇخ.

فايتۇكىمىكەلەكان، كارۇتىنۇيدەكان، دژەئۇكسىدەكان - چىيى!

ئەگەر چاۋت زەق بوو كاتتىك رەگەزە خۇراكىيەكانى خوارىنىك ئەخوينىتەۋە،
بەتايىبەتى سەوزەۋات و ميوە، نىگەران مەبە، بەتەۋاۋى پەرچەكردارىكى ئاسايىيە،
ئەگەر بايۇكىمىستىرى يان خۇراكسازىت نەخويندىت، لىنى گەرى با وشەگەلى
ۋەكوو ئايزۇفلاۋونس و پۇلى فىنۇل لەم گویتەۋە بىت و لەۋى ترەۋە دەرېچىت.
ھىچ نىيە.

پىۋىست ناكات تۇ بزانىت ئەمانە چى ئەگەيەنن، تۇ ئەۋەت لەسەرە بيانخۇيت،
ئەۋەش ئاسانە ئەگەر قاپەكەت پىر بىكەيت لە خۇراكى پوۋەكى، بەتايىبەتى
سەوزەۋات و ميوە و پاقلەمەنى.

بەكورىتى: 'فايتۇكىمىكەل' ناۋى نىزىكەى چوار ھەزار ئاۋىتەى كىمىيائى جىاجىايە،
پوۋەك و خۇراكە پوۋەكىيەكان دروستى ئەكەن، لەۋانەيە ناۋى ھەندىكىانت
بەرگۈى كەۋىتەيت ۋەكوو دژەئۇكسىدەكان، كارۇتىنۇيدەكان، فلاۋنۇيدەكان،
كەيتچىنەكان و ئەنتۇسىيانىدەكان.

كارۇتىنۇيدەكان ئەۋ بۇيانەن كە رەنگى گەش ئەدەن بە زۇرىيەى سەوزەۋات
و ميوەكان - رەنگى پرتەقالى لە گىزەردا بۇ نمونە. لەۋانەيە ھەندىك لە
كارۇتىنۇيدەكانت بىستىت ۋەكوو ئەلفا كارۇتىن و بىتا كارۇتىن، ليوتىن،
زىكسانسىن و لايكۇپىن.

لەگەل ئەۋەدا تەۋاۋى چىرۇكى ئەۋە نازانىن چۇن ئەم فايتۇكىمىكەلەنە لە
جەستەدا ئىش ئەكەن، بەلام بەلگەى تەۋاۋمان لەبەر دەستدايە ئەيسەلمىنن كە
بەتەۋاۋى بۇ تەندروسىتىمان پىۋىستىن. بۇ نمونە:

+ ئەو خەلكانەى بىرىكى زۆر لەو ميوە و سەوزانە ئەخۇن
كە دەولەمەندن بە كارۋىتىنۆيدەكان، رېژەى تووشبوونيان
بە نەخۇشىى دل و ھەندى جۇرى شىرپەنجه نزمە.

+ لىۋىتىن لە سەوزەكاندا بەشدارى ئەكات لە پاراستنى
تەندروستىى چاو و لەوانەىە رېگا لە سەرەتاي
پووكانەوہى ماسوولكە بگىرىت كە ھۆكارىكى سەرەكىيە بۆ
نابىنابوون لە منالانى تەمەن ھەلكشاودا.

+ لايكۆپىن لە تەماتە، سىندىى ناو پەمەيى و بىبەرى
سەوز يارمەتىى سارپىژبوونى برىن ئەدات، لەوانەىە پىاوان
بپارىزىت لە شىرپەنجهى پىرۆستات.

كارخانەكانى خۇراك ھەندىك كارۋىتىنۆيدىان لە سەوزە و ميوە جيا كىردووتەوہ
و كىردوويانە بە ھەبى فىتامىن، بەھىواى ئەوہى جىگاي ئەو پىكھاتەيەى
ميوە و سەوزە بگىرىتەوہ. بەلام تا ئىستا ھىچ كام لەو بەرھەمانە ئەوہندە
لە سىروشتىيەكان نىزىك نەبووتەوہ بتوانىت وەك ئەوان بەگژ نەخۇشىيەكاندا
بچىتەوہ -لە ھەندى لىكۆلىنەوہدا دەرکەوتووہ فائىتۆكىمىكەلەكان رېژەى ھەندى
نەخۇشىى تايبەتايان بەرز كىردووتەوہ، ئەوہش لەوانەىە بە ھوى ئەوہوہ بىت
ئەو ئاويتانە لە سەوزە و ميوەكاندا بە ھاوئاھەنگىيى يەكتر ئىش ئەكەن، بە
جۆرىك كە ئىمە سەرى لى دەرناكەين.

ئايا تويژەرە سەرقالەكان ئەتوانن پۆژىك ھەبىك دروست بکەن جىگاي
سەوزەوات و پووەكەكان بگىرىتەوہ؟ لەوانەىە -ھەر چەند من بىروام پىنى
نىيە ئەوہ بەم زووانە بىتە دى. لە ھالى ھازىردا ئەتوانىت ھىزىكى گەورەى
جەنگاۋەر دژى نەخۇشىيەكان بەئاسانى بە خۇراك ئامادە بکەيت، بە خواردىنى
جۆرەھا سەوزەوات و بەرھەمى پووەكى.



بروکی بو رزگار کردن

زور له لیکولینه وه کان به لگه یان ده ست که وتوو که خواردنی بروکی و سه وزه واته خاچیه کان، مه ترسی تووشبوون به چند جوریک شیرپه نجه وه کوو شیرپه نجه میزه لدان، مه مک، کولون، جگر، سییه کان و گه ده کهم ئەکه نه وه. رایه ک هیه سه وزه واته رهنگ سووری توخ، پرته قالی و زه رده کان ناوێته یه کیان تیایه به رهنگاری شیرپه نجه و نه خوشیی دل و هه ندیک نه خوشیی بینایی ئەکه ن.

سه وزه وات، سه وزه وات له هه موو شوینیک

خواردنی قاپیک سه وزه وات یان ده فریکی قوول زه لات، دوو ریگان بگهیت بهو سه وزه واتهی پنیوسته، به لام چند ریگایه کی به دلتر هیه که سه وزه وات له ناو ژهمپلانی رۆژانه تدا بیت که زیاتر خورایه ئەگه رهزت له سه وزه واتی کال نییه و گوێ له من ئەگریت:

شۆربای سه وزه هه لقورینه.

شتیکی تا رادهیه کی سه رسور هینه، ئاسانه شۆربایه کی سه وزه به "جنین" دروست بگهیت. دواي سووپه سه وزه واته هه موو کاتییه که ی من بکه وه، یان به ئاره زووی خۆت بکه: هه ندی پیازی جنراو و سیر له توزیک زهیتی زهیتووندا سوور بکه ره وه، پاکه تیک یان قوتوو یه ک شۆربای سه وزه وات یان مریشکی

كەم سۇدۇمى تى بىكە، چى سەوزەى بەستووى جنراو يان فرىشت لەبەر دەستدايە تىكەلى بىكە، وەك: (گىزەر، برۆكلى، سىپىناخ، بەزاليا، كەلەرم، كەرەوز يان لاسكەكەى، كۈولەكەى بەلەك يان سەوزى تۇخ -تۇ بلى)، بىخە سەر ئاگر تا ئەكۈلىت يان بەدلى خۇت تا زەرد ئەبىت، لە بىست خولەكەوہ تا نيوكاتژمىز بەگوپرەى ئەو سەوزەواتەى تۇ بەكارت ھىناوہ. لە دوايىن دوو خولەكدا چىت ھەيە پىوہى بىكە، وەك: ھاراوەكان، بەھارات، تامدارە شلە خەستەكان يان ھەر جۇرە پاقلمەنىيەكى كولاو وەك فاسۇلىاي رەش، نىسك و تۆك يان دۇشاوى تەماتە، تۈزى پەنبرى فرىشى رنەى بىكە سەردا و پىشكەشى بىكە.

ئەم سووپانەى كە بە سەوزەوات ئەكرىن:

نەك تەنيا بەلەزەتن و تاميان خۇشە، بەلكو يارمەتى كىشدا بەزاندنىش ئەدەن. بەپىتى لىكۈلىنەوہكانى زانكۈى پىن، خواردنى سووپى كەم كالۋرى پىش نانى نىوہرۇ، كۈى كالۋرىيەكانى تر كە لە كاتى نانى نىوہرۇدا وەرىئەگرىت، تا رىژەى لە سەددا بىست كەم ئەكاتەوہ بە بەراورد لەگەل ئەوہى ئەگەر پىشتەر سووپەكەت نەخواردىت.

سەوزە لە شەربەتەكانتدا:

ھەندى سەوزە وەك سىپىناخ، كەرەوز، مەعدەنووس بىكەرە ئەو شەربەتانەى ھەزىان لى ئەكەيت. سەوزەوات تامىكى چالاكبوون ئەدات بە جەستەت كە زۇر پىويستە، بەلام كاتىكى ئەويت تا بە تاميان رادىيت، لەبەر ئەوہ بە بىرىكى كەم دەست پى بىكە و وردە وردە لەگەلى بىرۇ.

ھىلكەورپۇنەكەت سەوز بچىتەوہ.

بەيانىنىك ئەگەر نيازت بوو ھىلكە بخۇيت، سەوزەواتىش ئەتوانىت تەنيا ھىلكەى شلەقاو بگورپىت بۇ ھىلكەورپۇنىكى بەلەزەت. ھەندى تەماتەى جنراو، سىپىناخ، پىاز، بىبەر، قارچك، يان ھەر سەوزەيەكى ورد جنراوى تر لە رىشىنەيەك لە زەيتدا سوور بىكەرەوہ، خولەكىك پىش ئەوہى ھىلكە شلەقاوہكە يان ھەر سىپىتەكەى تى بىكەيت، ئىنجا بەيەكەوہ لەسەر ئاگرەكە بن تا پىئەگات. ئەمە يەكىك لە رىگا ھەلزاردەكانمە بۇ تىرخواردن لە سەوزە.

سەوزەوات لە شەربەتی میوەدا:

هەر چەند من لە ئارەزوومەندانی شەربەتی میوە نیم، چونکە خێرا شەکری خۆین بەرز ئەکاتەوه و بەحال ریشالی تیاپە، من لە سەددا سەد لەگەڵ شەربەتی سەوزەواتدام، وەک شەربەتی تەماتە و شەربەتی سەوزەکانی تر کە لە مالهوه بە عەسارە دروست ئەکړین. تۆ ئەتوانی هەر بەسەوزەیی بیانخۆیت، بەلام باشە پوژی جاریک یان دوو جار بەشەربەتی بیانخۆیت. سەوزە ی کەم سویدیوم هەلبژیرە، چونکە تەواوی سویدیومەکان پێژەیهک خۆییان تیاپە.

زەلاتە ی فریشی خۆت دروست بکە.

زۆربە ی فروشگای بەقالەکان زەلاتە ی فریش ئەفروشن کە پیکهاتەیهکی بەلەزەتی تەماتە، پیاز، سیر، ئاوی لیمو، کەرەوز و مەعدەنوس و گیای بونخوشتن، یەکسەر لە دەبەکەوه ئەیکەیت بەسەر مریشکی سوورەوهکراو یان ماسیی برژاودا، ئەیکەیتە ناو سووپەوه یان ئەیکەیت بەسەر سەوزە ی جنراودا. حەز ئەکەم خۆت زەلاتە ی فریشی خۆت بکەیت، بەو جوړە ی من لە داها توودا بە ناوی 'زەلاتە ی هەموو کاتیک' فیرت ئەکەم.

پرسیار: شتیکی باشە ئەگەر خۆی بکەم بە سەوزەواتەکانمەوه؟

وەلام: بەم دواایانە چەندوچوونیک ی زۆر هەیه دەربارە ی ئەوه ی ئایا خۆی سەلامەتە بۆ تەندروستی. بۆ ماوه یهکی درێژ ئیمە لەو باوه رەدا بووین خواردنی خۆی ئەبیتە هۆی کێشە ی تەندروستی، بەلام لە حالی حازردا بیروباه رەکان دەستیان کردووه بە گۆران و لە هەموو لایەکەوه توێژینهوه بەردهوامە. من لەو پڕوایەدام لە سالانی داها توودا زۆر لەسەر ئەم بابەتە ئەبیستین.

تا بەلگەکان ساغی ئەکەنەوه، پێشنیاری من ئەوه یه ئەگەر دکتۆرەکەت ئەلی خۆی سویدیوم مەخو، خراپ نییە ئەگەر بریکی کەم بەکار بیتیت. بەلام بە شیوه یهکی گشتی من ئەلیم سنووریک

بۇ خىيى دابىئىيەت باشە، ئىمە بە ھەر جۇرىك بىت بىرىكى باش لە
خواردنە كانماندا وەرئەگرىن. راي چەسپاوى من ئەوئە ھەتا بىرىكى
كەمتر وەر بىگرىن، باشترە لەوئەى زۇر بەكارى بىننن.

+ لە سالى 2013 دا لىكۆلىنەوئەىەك بلاو كرايەوئە لەسەر
۱۷۰۰۰ كەسى سويدى كە بە لايەنى كەمەوئە رۆژى سى
جار سەوزەيان خواردوئە، دەر كەوت سى و دوو مانگ
لەوانە زياتر ژياون كە ھەرگىز سەوزەيان نەخواردوئە.

سەوزەوات لە قاپەكەتدا

من نامەوئە لىترەدا زىادە رۆيى بىكەم، بەلام راستىيەكەى ئەوئەى تا ئىستا لەوئە
ناچىت خواردنىك ھەبىت لە سەوزەوات تەندروسىتر بىت - لەوانەىە تۆ ھەزەت
لىيان نەبىت. دانى پيا ئەننم ھەمىشەش باشترىن ھەلبىزاردەى من نىن، بەلام كە
بىر لەوئە ئەكەيتەوئە چۆن ئاخراون لە رەگەزى خۇراكى و ئاوتتەى جەنگاوەر
دژى نەخۇشىيەكان، ناچارىت خۇشت بوين. يان كە سەيرى ئەو ھەموو
لىكۆلىنەوئە ئەكەيت دەر بارەى خواردنى سەوزە ئەنجام دراون و پەيوەندىي
نىوان سەوزە و كىشەدابەزىن و تەمەن درىژى پوون ئەكەنەوئە، ناتوانىت نكۆلى
لەو راستىيە بىكەيت كە ھەلەىە لە قاپەكەتدا نەبن.

تۆش وەكوو من بەسروشىتى ھەز لە سەوزە ناكەيت، بىرۆكەى ناو ئەم
رەچەتەى خۇراكە بەكار بىنە بۇ ئەوئەى بخزىتە ناو ژەمەكانتەوئە، ئىتر بەجنراوى
بىت لەناو ھىلكە و رۆنەكەتدا، بە عەسارە كرايىت بە شەرەت، جنرايىتە ناو
زەلاتەكەت و... ھەموو ئەو سوودە تەندروسىتى و كىشەدابەزىن پى ئەگات كە
ھەيانە.

لەم رەچەتەى خۇراكى داھاتووەدا خۆت ئامادە بکە بۆ ھەوالى گرنگتر دەربارەى گەشتىک بۆ دوورگەى بەرھەمەکانى کۆگای بەقالى.

رەچەتەى خۇراكى ژمارە ھەوت: دىسانەوہ

دەست بگەرەوہ بە خواردنى ميوہ.

وہک ئەزانىت من زۆر بەھىز سوورم لەسەر ئەوہى ھەتا ئەتوانىن واز لە شەکر، شەکر تىکراوہکان-شیرىنکەرەکان کە ئەکرىنە ناو خواردنە ئامادەکراوہکانەوہ، خواردنەوہکان، ئىشى ھەویرەکان، دانەوئلەکانى نانى بەيانىان؛ بەنىن و لە بەرنامەى خواردنەکانمانى نەھىلن. ھەموو ئەو شەکرە تىکراوانە، ھۆکارى زىادبوونەوہى کىش و مەترسىى تووشبوون بە نەخۆشىيەکانن. بەلام کاتىک من داوا ئەکەم دوور بکەوینەوہ لە شەکر، مەبەستم ئەو شیرىنکەرەنەوہ ئەکرىنە خواردنەوہ نەک شەکرى سروشتى تەندروست بەگشتى کە لە ھەندى خواردن و ميوەدا ھەيە.

بەلى، من پىت ئەلیم ميوہ بخۆ.

ئەشزانم لەم بابەتەدا ڕووبەرۆوى ھەندى بەرگرى ئەبمەوہ. زۆربەى ئەو خوراكانەى لەم ڕۆژگارەدا باو و بەردەستن، پىت ئەلن لە زۆربەى ميوەکان دوور بکەوەرەوہ لەبەر ئەو شەکرەى تىياندايە. پىت ئەلن ناتوانن کىشت دابەزىن و لە ئالوودەبوون بە شیرىنى بىپارىزن، ئەگەر بەردەوام پىت لە ميوەخواردن.

من لە دلەوہ لەگەل ئەم دىرە بىرکردنەوہيەدا نىم. تا ئەو کاتەى کۆتەرۆلت بەسەر شەکرەکەتدا نەمىنىت و دکتۆرەکەت پىت بلى مەبخۆ، ئەمانە نەبىت ھىچ بىيانوويەکى تر نىيە ميوہ نەخۆيت.

گوى بگرە، من بەتەواوى لەگەل ئەوہم تەندروستىيانە کىشت دابەزىت و لە ئالوودەبوون بە شەکر دوور بکەوینەوہ، بەلام بەئاسانى، من ھەرگىز لەگەل

ئەو نېم يەك گرووپى تەواۋى خۇراكى تەندروست -مىو- ۋاز لى بىت،
ئەو كارىكى راست نىيە.

ۋەكوو پىشتىر وتم كە دوو لەسەر سىئى ئەمەرىكىيەكان كىشىان زىادە يان
قەلەون، ھىي ئەو نىيە مىوھى زۇر ئەخۇين، بەلكوو ھىي ئەو يە ھەموو
شىتىكى تر زۇر ئەخۇين جگە لە مىو.

تويزەرەكانى بواری قەلەوى ھىچ پەيوەندىيەكان لەنيوان خواردنى مىو ۋ كىشە
تەندروستىيەكاندا نەدۇزىوۋەتەو، بەپىچەۋانەو، لىكۆلىنەو درىژخايەنەكان كە
لىكۆلىنەو لەسەر عادەتەكانى خۇراكخۇرىي ژمارەيەكى زۇرى خەلك ئەكەن،
دۇزىويانەتەو خواردنى مىو كارىگەرىي ھەيە لەسەر كەم كىشىي لەش ۋ
كەمبونەوھى ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىيەكانى دل ۋ ھەندى كىشەي
تەندروستىي ترەو كە لە ئەجامى كىشى زىادەو سەر ھەلئەدەن.

سوودە خۇراكىيەكانى مىو ئەيكات بە بەشىكى سەرەكى لە خۇراكخۇرىي
تەندروست، لەبەر ئەو پەچەتەي دكتور ھەمىشە داۋاي مىو ئەكات لە ھەموو
پۇژىكدا.

من ناليم ۋاز لە ھەموو شتىك بىتە ۋ تەنيا مىو بخۇ -ھەرگىز نا، ناتوانيت بە
پىژەيەكى بىسنوور بىخۇيت كە ھەرگىز كىشت كەم ناكات، بەلام جىكرەنەوھى
لە ژەمەكانتدا بە شىۋەيەكى ژىرانە ۋ ھاوسەنگ، بە شىۋەيەكى چاۋەرۋاننەكراۋ
سوود لە بەھا خۇراكىيەكانى ۋەرئەگرىت بن ئەوھى ھىچ كارىگەرىيەكى نەرىنىي
ھەيت، زۇربەي مىوكانىش تامىكىان ھەيە بەدلەت بىت.

كەۋاتە ۋەرە، با ۋوۋ بکەينەوۋ دووكانى بەقالەكان ۋ ديسان دەست بکەينەوۋ
بە خواردنى مىو.

مىوھى خۇت ھەلبۇزىدە.

لە ستاتپلانى چۈاردە پۇژىدا، وتم پۇژى دوو بەش مىو بخۇ:
بەشىك لەگەل نانى بەيانىدا ۋ بەشىك لەگەل سناكدا، لەم بەشەي

پلانه كهدا، كه زور به جددى كار له سهر دابه زاندنى كيش ئه كهيت و ئه تهوئيت چهورى بسووتينيت، پيشنيار ئه كه م خوت رابيتيت له سهر خواردنى سيو و بيرييه كان و سندی، چونكه ئه مانه به راورد به ميوه كانى تر ريشالى زياتريان تيايه و شه كرى كه متر و چالاكترن له سووتانى چهوريدا. له بهرنامه ي چوارده پوژيى بووژانپلان و ته مه نپلانى به دريژيى ته مه ن، ئه توانيت هه لپژارده كانست فراوان بكه يته وه و هه ر جوړه ميوه يه كت ئه وئيت؛ بيخوئيت.

ميوه چ پياوه تيه كى هه يه؟

ميوه باريك سوودى خوراكيى هه يه، ئه مه هه نديكيانه:

پرت ئه كات و تيرت ناكات.

ميوه كان بريكي زور ريشاليان تيايه (ئه وانهى ئه توينه وه و ئه وانهى ناتوينه وه). من ئه وه م پوون كرده وه و پئويست ناكات جاريكى تر خومانى پئوه خهريك بكه ينه وه، ئه وه نده به سه بلين خواردنى ئاماده كراو زوو هه رس ئه بيت، به لام ميوه و خوراكه ريشال به رزه كانى تر له كه ناله كانى هه رس كردندا زورتر ئه ميتنه وه كه به س بيت بۇ تيركردنى هورمؤنه كان، بۇ ئه وه ي په يام بنيرن بۇ ميتشكت "من تيرم"، "ئيتير ناخؤم".

ئو ريشاله ي له ميوه دايه، نه ك هه ر ده مه كراوه كه ي برسيتى دائه خه ن، به لكوو: ليكولينه وه كان نيشان ئه ده ن مه ترسييه كانى تووشبوون به نه خوشييه كانى شه كره و قه له وى كه م ئه كه نه وه و يارمه تىي ورگت ئه ده ن كاره كانى ئاسايى جيبه جى بكات. به داخه وه گوشراو يان شه ربه تى ميوه ريشاله كانت پى فرى

ئەدا (دواتر باسى ئەكەين)، بۇيە من ھەمىشە دووپاتى ئەكەمەۋە مەيگوشە، بەلكوۋ بىجىنە يان بىكە بە عەسارەدا و بە سەر و بەرەۋە بىخۇ.

شېرىنە، بى ئەۋەى شەكرى تى كرابىت.

مىۋەكان شەكرىكى سىروشتىيان تىايە پىتى ئەلەن فرەكتۇز، لەگەل ئەۋەدا كە جۇرىكە لە شەكر، بەلام فرەكتۇز شەكرى خوينت بەرز ناكاتەۋە ۋەك ئەۋ شەكرەى كراۋەتە خواردنە دروستكراۋەكانەۋە.

شەكرى مىۋە زۇر جىاۋازە لە شەكرى پاكەت و شىروۋى گەنمەشامى و ئەۋ شىرىنكەرانەى ئەكرىنە ساردى و ئىشى ھەۋىر و كىك و ھەر خواردنىكى تر كە لە كارخانەكان دروست ئەكرىن.

تۇ كە نوقلىك يان پاقلاۋەكە ئەخۇيت، يەكسەر شەكرى خوينت بەرز ئەبىتەۋە بە ھۇى ئەۋ گلۇكۇزەى راستەۋخۇ ئەچىتە تۇرەكانى ھاتۇچۇى خوينەۋە.

بەلام كە دانەكە مىۋە ئەخۇيت، ئەۋ فرەكتۇزەى تىايەتى؛ ماۋەكەكى ئەۋىت تا كارىگەرىى لەسەر شەكرى خوينت ھەبىت، چونكە لەگەل رىشالەكانى مىۋەكەدا ئەشاردىتەۋە، بەتايىبەتى لە تۇرى دىۋارى خانەكاندا.

لەبەر ئەۋەى جەستەت ئەبىت كارىكى زۇر بكات بۇ ھەرسكردنى رىشالەكانى مىۋە، خواردنىان كردارى ھەرس درىژخايەنتر ئەكات، ھەستى ئەۋەت زىاتر پى ئەدات كە تىرىت ۋەك خۇراكە كەم رىشالەكانى تر، ھەروەھا شەكرى خوينت ۋالى ئەكات ۋەدە ۋەدە بەرز بىتەۋە لەچاۋ ئەۋ بەرزبۇنەۋە لەپردەى لە كاتى خواردنى نوقل و پاقلاۋەكە و ئەۋ خواردنەى كە لە دروستكردندا شەكرىان تى كراۋە؛ پۈۋ ئەدات.

بۇ رېرەۋى ھەرس باشە.

لەۋانەيە ۋا بىر بکەيتەۋە بەكتىرا و مىكروبەكانى تر "خراپىن"، ھەندىكىان بۇ نمونە بەكتىراى كۇلۇن لەۋانەيە ژەھراۋى بىت و زۇر نەخۇشت بخات، بەلام رىخۇلەكانمان پېرە لە بەكتىراى "باش" و مىكروئورگانىزم كە ھاۋكارىى

ھەرسىكرىن ئەدەن و سىستىمى بەرگىرمان بەھىز ئەكەن و ھاوسەنگ رامانئەگرن و زور كارى باشى ترمان بۇ ئەكەن. خواردنى ميوە، مامەلە پروەككىيەكانى رىخۆلەمان تەندروست ئەكات.

تۆزىك لە تەندروستى باشىش.

ئەو رىئە زۆرەى قىتامىن و كانزاكان و دژەئوكسىدەكان كە لە ميوەدا ھەن، يارمەتى كەمكردنەوەى مەترسىي تووشبوون بە كۆمەلىك نەخۇشى كەم ئەكاتەو، وەك شىرپەنجە و نەخۇشى دىل.

ئەو پۇتاسىيۇمەى لە ھەندى ميوەدا ھەيە، وەك كالەك و مۇز و پرتەقال و بىرىيەكان، فشارى خوين دائەبەزىنىت و بەشدارى ئەكات لە پاراستنى تەندروستى ئىسك و گورچىلەدا. ئەو قىتامىن "سى"يەى لە زور لە ميوەكاندا ھەيە، يارمەتى سىستىمى بەرگىرى لەش و سارپىژبوونى زام ئەدات، رەگەزە خۇراكىيەكانى ميوەكانى تىرش؛ سوودى تەندروستى تریان ھەيە بۇ جەستەت، لە تەپلى سەرتەوە تا بەرى پىت، ھاوكارى ئەكەن لە رىكوپىكى مىشكت و جوان نىشاندانى روالەت و پىست و قز و نىنۆكەكانت.

+ لە ھەمان توپىنەوەدا كە سالى 2013 بۇ ۷۱۰۰۰ كەس ئەنجام درا لە سوید و پىشتەر ئاماژەمان پى كرد، ئەو كەسانەى رۇژانە بە لایەنى كەمەوە جارىك ميوەيان خواردووە، تۆزدە مانگ لەوانە زياتر ژياون كە ھەرگىز ميوەيان نەخواردووە.

ليستى ميوە نازدارەكانت

ميوە ھەر سىو و پرتەقال و موز نىيە. باشتىن رىگا بۇ ئەوھى
زۇرتىن رەگەزەكانى خۇراكت دەست بگەوئىت، ئەوھىە زۇرتىن
جۇرى ميوە بخوئىت. كاتىك ئەچىتە دووكانى بەقالىك يان عەلوھىەك،
سەبەتەكەت پىر بگە لە ھەموو جۇرە ميوەھىەك، وەك ئەمانە:

+ قەيسى + شاتوو + توى رەش + تووترىك + كالك + گىلاس
+ ترى + سىندى + كالكە ناو سەوزە توئىكل زەردەكان + كىوى
+ مانگو + قووخ + قوخى زەرد + ھەرمى + كاكى + ھەلووژە +
ھەنار + شلىك

+ لالەنگى + شووتى

پرسىيار: من شەكرەى جۇرى دووم ھەيە، ئەتوانم ميوە بخۇم؟

وەلام: باشتىرە بۇ ئەم بابەتە پرس بە دكتورەكەت بگەيت، بەلام
بەگشتى پسپۇرەكانى بوارى شەكرە ئەلىن خراپ نىيە ئەگەر
بەرنامەى رۇژانەى خوارىنت لە سنوورى رىژەى كاربۇھىدراتى
رۇژانەت دەرئەچىت. بۇ نموونە: دەرگاى ئەمەرىكى بۇ چارەسەرى
شەكرە، پىشنىار ئەكات ميوە بخورىت بە رىگاى پىوانەى
كاربۇھىدراتى رىپىدراو بۇ كونترۆلى گلوكوزى خوئىن، ئەتوانى
بخورىت لەجىياتى سەرچاوەكانى ترى كاربۇھىدرات لە ژەمەكانتدا

وہکوو خوراکہ نیشاستہ دارہکان، دانہ ویلہکان و بہرہمہکانی شیر، چونکہ میوہکان ریژہی جیاواز کاربؤہیدراتیان تیاہ۔ دہزگاکہ پیشنیار ئەکات قہوارہی پشکی کاربؤہیدرات لہ پانزہ گرام زیاتر نہبیت -یہکسانہ بہ نزیکہی یہک دانہ میوہی فریش (چوار ٹونس)، نیوکوپ میوہی بہستوو یان لہقوتوونراو، بہ مہرجی شہربہت و شہکری تیا نہبیت، سی بہش ہتا یہک کوپ کالہک یان توو و توو شیوہکان یان دوو کہوچکی چیشٹ میوہی وشککراو.

بیڑیہکان لہ باشترین میوہکان

بیڑیہکان بہشیکی گرنگن لہ بہرنامہی رچہتہی دکتور۔ جۆرہکانی بلوویڑی، جۆرہکانی شلیک، توو شیوہ رہشہکان، تووترکہ سوورہکان، سہرچاودیہکی بیوینہی دژہٹوکسیدہکان کہ خانہکان لہ فہوتان ئەپاریزن و ھاوکاریی جہنگاوارہکانی دژی نہخوشییہکان ئەکەن. لہ راستیدا بہرزترین ریژہی دژہٹوکسیدیان تیاہ لہچاو ہموو میوہکانی تردا، وەک: سیوہکان، گیلاسہکان، ہلہوژہکان، ہروہما پلہیہکی بہرزیش ئەگرن لہ دژہٹوکسیدہکانی ناو جۆرہکانی خواردندا.

دژہٹوکسیدی ناو بیڑیہکان بروایہک ہییہ کہ دژی چہند جۆریک لہ شیرپہنجہن، ہروہما جہستہش ئەپاریزن لہ نہخوشییہکانی دل و میشک و چا و و ھاوکاریی سیستمی بہرگریی لہش ئەکەن. بیڑیہکان سہرچاودہی زور رہگہزی خۆراکیی ترن، وەک قیتامین سی و ریشال.

بیڑیہکان سیفہتیکی تریشیان ہییہ: کاریگہریان لہسہر بہرزکردنہوہی شہکری خوین لہ زور لہ میوہکانی تر کہمترہ، ئەگہر شہکرہت ہییہ یان دکتورہکەت پیی وتوویت ئاگات لہ شہکرہکەت بیت، بیڑیہکان باشترین ہلہبژاردەن، چونکہ کاربؤہیدراتیکی کہمی تیاہ و ریژہی شہکریشیان ہەر کہمہ.

لەگەل بێزێهەکاندا برۆ و لەگەل دانەویڵە بە تۆیکلەکاندا تیکەلی بکە و بیکە ناو ماستەووە و بیجنە زەلاتەووە بۆ ئەوێ تام و بۆنی خۆشتر بکات و یان تۆزیک زەیتی زەیتوون، سرکە و ببەری رەشی بکە بە سەردا و وەکوو سۆسیکی ئارەزووی خواردنبوون لەگەل گوشت و ماسیدا بەکاری بێنە.

بێزێهەکان لە وەرزی خۆیاندا بەفرێشی خۆشترن، بەلام بەبەستوویی یان لە قوتوودا خراپ نییە، بەلام بە مەرجیک شەکرێان تی نەکراوێت. من هەمیشە هەندیکم لە کیسەدا هەلگرتووە و لەبەر دەستدایە کە ویستم بیکەم بە عەسارەدا، تۆش ئەتوانی تووتڕکی بەستوو یەکسەر لە کیسە دەربینی و بیخوێت، چونکە یەکسەر تامی وەکوو شەربەت وایە.

پرسیار: پێویستە لە شەربەتی میوە دوور بکەومەووە؟

وەلام: بەگشتی باشترە میوەکە هەمووی بخوێت نەک هەر ئاوێکە، هەتا ئەگەر شەربەتەکەش پیک هاتوێت لە سەدا سەدی میوەکە و هیچ شەکرێ تی نەکراوێت، هیشتا خواردنەوێ هەموو ئەو شەکرە تیایەتی، راستەوخۆ ئەیکاتە سیستمی هەرسەتەووە. بۆ نموونە: خواردنەوێ پەرداخیکی هەشت ئونسی شەربەتی پرتەقال، بیست و دوو گرام شەکرێ ئامادە زۆر بەخێرای ئەکاتە جەستەتەووە، چونکە ریشالی تیا نییە هەلمژینەکە بۆ ناو خوێنت خاوە بکاتەووە. بۆیە ئامۆزگاریی من ئەوێ کەمتر میوە بە شەربەتی بخوێتەووە، بەلکوو میوەکە بە هەموو پیکهاتەکانیەووە بخوێت باشترە. ئەگەر هەر شەربەتی میوەش ئەخوێتەووە، ئەو بەخۆرەووە کە لە سەدا سەد میوەکە ئەکرێت بە عەسارەدا نەک ئەوێ ئاوێکە ئەگوشرێت و ریشالەکی فەری ئەدرێت کە زۆربەیان بەقەد ساردی شەکرێان تیایە.

هه مووی به ساغی

میوه به ساغی زۆر تیزکهره تره له خواردنی ئاماده کراو. به پیتی ئاماریک که سالی 2009 له گوڤاری "ئه پیتایت" بلالو کراوه ته وه دهر بارهی که سانیک، چاره کیک پیش خواردنی بۆفیه یه کی نانی نیوه پو؛ سیوکی، سیوکی به عه ساره کراو و شهربه تی سیوکیان خواردوو، ئه وانه ی سیوه که یان به ساغی خواردوو، کالۆری که متریان وهرگرتوو و زووتر و زیاتر تیریان خواردوو له دووانه که ی تر که شهربه تی سیو و سیوه هارپوه که یان خواردوو.

پیداگر به له سه ر میوه.

که واته دوودل مه به و برۆ. تۆ نه ک ته نیا ریپیدراویت ده ست بکه یته وه به خواردنی سیو و بیزییه کان و گیلایه کان و کاله ک و قوخه کان و هه موو جوهره کانی تری میوه، به لکوو بۆت هه یه له وه باشتريشت ده ست بکه ویت؛ ئه ویش ئه وه یه ریپیدراویت هه موو ئه و میوه به له زه تانه بخه یته پلانی خوراکخوری پۆژانه ته وه، نه ک له بهر ئه وه ی تامیان خۆشه و پرن له ره گه زی خوراکیی به نرخ، به لکوو له بهر ئه وه ی یارمه تی دابه زینی کیش و مه ترسی تووشبوونت به نه خۆشی که م ئه که نه وه. تۆ له وه زیاتر چیت ئه ویت؟

ره چه ته ی خوراکي ژماره هه شت: نه ت به دوای نه تا ییخۆ.

نه ته کان (تویکل ره قه کان، ناوکداره کان) یه کیکن له خواردنه دلنشینه کانی من نه ک هه ره له بهر ئه وه ی که تامیان خۆشه، به لکوو له بهر ئه وه ی زۆر ناوازه و شازن له کیشدابه زاندن و پاراستنی ته ندروستیدا (باده م، کاجو، عه لیبابا، گوین، بسته (فستق)، بوندق...).

پاین نەت، من حەزم لە ھەموویانە.

من ناچم بۆ هیچ شوونیک ئەگەر دوو جی لەم فاست فودە ئاسانە لگرم پێ نەبیت -کە ئەلیم فاست فود، مەبەستم ئەوەیە ھەر کاتیک لەنیوان ژەمەکاندا برسیم بوو؛ ئەتوانم بەپەلە بیخۆم و نەگەریم بەدوای چپس و ھەندێ سنای بەزیانی تردا.

نەتەکان جیگای خۆیشیان لەناو زۆر لە خۆراکەکاندا کردووەتەو. بۆ نانی بەیانی ھەندێ گۆیزی ھاراو ئەکەمە ناو ماستەکەمەو، ھەندیک بادەمی کەم برژاو ئەکەمەو ناو شۆفانەکەمەو، یان پۆنی بادەم ئەپرژینم بەسەر تیکە نانە گەنمە پووتەکەمدا، یان قاشە سیو و مۆزەکەمی تی ھەلئەکیشم. بۆ نانی نیوەرۆ، کاکلەگۆیز یان سەنەوبەر نەت ئەکەمە ناو زەلاتەکەمەو. چێژ لە عەلیبابا وەرئەگرم توژیک برژاییت یان ھاراییت، لەگەڵ ھەندێ بەھاراتی بۆنخۆش، بیکەمە ئەو سۆسە لەگەڵ مریشک و ماسی بەکاری دێنم. بێگومان سەرنجیشم لەسەر بری بەکارھێنانەکی ئەبیت. لەگەڵ ئەوەدا نەتەکان بە شیوەیەکی زۆر جوان تەندروستن، بەلام کالۆری زۆریشیان تیاہ. ئەوەی زۆر خوشە ئەوەیە ئەوەندە تێرکەرن، نزیک ئەبنەو لەوەی ئیتر ئارەزووی خواردن نەکەم و ماوہیەک خۆم رابگرم و پەنا بۆ سنای تر نەبەم و بەئسانی خۆم ھەلبگرم بۆ نانی ئیوارە بێ ئەوەی ھەولی ھیچ خواردنیک تر بدم.

+ عەلیبابا لە راستیدا لە پاقلەمەنییەو نزیکترە وەک
لەوەی نەت بێت، بەلام لەبەر ئەوەی زۆربەمان وەک
چەرەس سەیری ئەکەین، وا ئەبینرێت یەکیکە لە ئەندامانی
خیزانی نەتەکان، لەبەر ئەوە ئێمەش لە پەچەتەیی دکتورا
وا حسابی بۆ ئەکەین.

ئەو دکتۆرە لە ناخمدایە، زیاتر حەزی لە نەتە ھەتا خواردن، ھەتا ئەگەر برسێش بێت. بەراستی ئەو لیکۆلینەو فراوان و درێژخایەنانەیی بایەخ بە خۆراکخۆری و دابەزینی کێش و پێژەیی تووشبوون بە نەخۆشییەکان و مردن ئەدەن، بۆیان دەرکەوتوووە ئەو خەلکانە نەت ئەخۆن؛ زیاتر ئەژین

لەو خەلکانەى كە ھەر نايفون. ئەمە بۆ من جىي سەرسورمان نىيە، چونكە ئەو ئاويتانەى لە نەتەكاندا ھەيە، يارمەتیی بەگزاچوونى چەندىن نەخۇشىي دريژخايەن ئەدەن كە خەلك رەوانەى نەخۇشخانە ئەكەن وەك نەخۇشبيەكانى دل و شەكرە.

ھەروەھا چەند بەلگەيەكيش ھەيە نەتەكان -بەتاييەتى گويژ- ئەبيتە ھوى پاراستن لە شيرپەنجە، ھەر چەند تا ئىستا ليكولنەوہى يەكالاكەرەوہ ئەنجام نەدراوہ چ جۆرە شيرپەنجەيەك بەديارىكرائى.

دوا شت بەلام دواترين نا، نەتەكان زور گرنگ بۆ كيشدابەزين، ئەوہش ھۆكارى ژمارە ئەكە كە بەشيكە لە بەرنامەى خوراكخورىي رەچەتەى دكتور.

نەتەكان و زەيت و رۆنى نەتەكان ريگايەكى كاريگەرن بۆ كيشدابەزين و وازيان لى مەھينە و بەشيكەن لە ھەموو پۆلەكانى بەرنامەى خوراكخورىي رەچەتەى دكتور.

من لە تۆ ئەپرسم چ بارگرانييەكى تيايە كە وا حەز لەم كيسە بچووكە ئاسانھەلگرە پەرگەزە خوراكى و تام و بۆن خوشە نەكەيت؟ ئەگەر تۆ نەت ناخويت (وا دانەنيين تۆ ھەستياريت نىيە بەرامبەر نەت)، ئىستا كاتى ئەوہيە ئيتەر بيخەيتە ليستى خواردنەكانتەوہ.

بۆ ئەبيت من شىئى نەت بىم؟

نزيكەى بيبست ساليك لەمەوبەر، تويژەرەكان دەستيان كرد بەوہى پرووناكييەكى زۆر بخەنە سەر نەتەكان.

ھەول بەدەن كاريگەرييەكانيان لەسەر خوراكخوريمان ديارى بكەن. نەتەكان بەشيكى تەواوى خوراكى پۆژانەى گەلانى دەرياي سىپى ناوہراستە، كە سووديكى مەزنى بە تەندروسستيان گەياندوہ (خوراكخورىي دەرياي ناوہراست جۆريكە لە شىوازى خوراك ھەلبژاردن، قورسايى ئەخاتە سەر، ميوہ، سەوزەوات، دانەويلە بە تويكلەوہ، نەت، پاقلەمەنى، تۆوہكان، بەرەگيا و

به هارات، خواردنی دهریایی و زهیتی زهیتوون، هاوشان له گهل هه ندی به ره می شیرمه نی و هیلکه و بریکی دیاریکراو شیرینی و گوشتی سوورا.

نه ته کان بابتهی ژمارهیه کی فراوان لیکۆلینه وهی گه وره بووه له ئەمه ریکا و ئەورووپا و زۆر شوینی تر له جیهاندا. ئەو ئەنجامانهش که چاویان له به دیهینانی بووه، نه ته کان خواردنیکی گرنگن بۆ ته ندروستی و دابه زینی کیش. بۆ نمونه: له م دواییه دا سه ره ئەنجامه کانی لیکۆلینه وهیه کی پیشتری ئیسپانیان بیستوه که 7216 ژن و پیاوی گرتوه ته وه، که ته مه نیان له نیوان په نجا و پینچ تا نه وه د سالدا بووه و مه ترسییه کی گه وره ی نه خوشیی دلایان له سه ر بووه، هه وت سالی خایاندوه. لیکۆلینه وه که ته ندروستی ئەو که سانه ی به راورد کردوه که نه تیان خواردوه، له گهل ئەو که سانه ی نه یان خواردوه. به ره ئەنجامه کانیان له سالی 2013 دا له گو فاریکی پزیشکیدا بلاو کردوه ته وه، تینینیان کردوه له ماوه ی لیکۆلینه وه که دا نه ت خۆره کان که متر مردوون له نه ت نه خۆره کان، ئەمه هه ندیک له تاییه ته ندیه کانه:

+ ئەو که سانه ی یه ک تا سی جی نه تیان خواردوه له هه فته یه کدا (یه ک ئونس یان بیست و هه شت گرام)، له ماوه ی ئەو هه وت سالی لیکۆلینه وه که دا له سه ددا بیست و نۆ ئەگه ری مردنیان که متر بووه له وانیه ی نه تیان نه خواردوه. + ئەو که سانه ی سی جی یان زیاتر نه تیان خواردوه له هه فته یه کدا، له سه ددا سی و نۆ ئەگه ری مردنیان که متر بووه له وانیه ی نه تیان نه خواردوه.

+ سه ره ئەنجامه که ی به نیسه بت شیرپه نجه و نه خوشیی دلایشه وه سه ره که وتوو بووه. خه لکانی ناو لیکۆلینه وه که ئەوانه ی سی جی یان زیاتر نه تیان خواردوه له هه فته یه کدا، له سه ددا په نجا و پینچ ئەگه ری مردنیان به نه خوشیی دل و له سه ددا چل ئەگه ری مردنیان به نه خوشیی شیرپه نجه که متر بووه له وانیه ی نه تیان نه خواردوه.

+ ئەوانەى نەتيان خواردووه، بەتيكرابي قهوارهى لەشولاريان
بچووكتر بووه و كيشيان زووتر و ئاسانتر دابهزيوه لەوانەى
نەيانخواردووه.

جى زۆر تايبەتە دەربارەى نەت؟

نەتەكان زۆر شتى باش ھەيە لەسەر ئەوان حساب ئەكریت و كۆلەكەى
تەندروستين، ئەم شتانەى خواردووه ئەگریتەوه:

ھىزى كيشدابهزاندن.

لەگەل ئەوھشدا تامين خوشە، چەوريشيان زۆرە. نەتەكان بەراستى يارمەتیی
دابهزینی كيش ئەدەن. سەرئىچى ئەو ليكۆلينەوانە بەدە لەسەر نەت و كيش
كراون، ئەوھت بۆ دەرئەكەوێت. راستەوخو بليين ئەوانەى نەت ئەخۆن، زياتر
لەبارن بۆ كيشدابهزين ھەتا ئەوانەى ناخۆن.

بۆ نموونە:

ليكۆلينەوھەك كە سالى 2011 لە ئەمەريكا لەسەر ۱۲۸۰۰۰ ژن و پياو ئەنجام
دراوه و لە گوڤارى "نيوئىنگلاند ميديسن" بلاو كراوھتەوه، بۆي دەرکەوتووھ لە
ماوھى بىست سالدائەوانەى نەتيان خواردووه؛ كيشيان بە شيوھەككى بەرچاو
دابهزيوه لەچاو ئەوانەى نەيانخواردووه. بە ھەمان شيوھش ليكۆلينەوھەك كە
سالى 2007 ئەنجام دراوه و لە گوڤارى "قەلەوى" دا بلاو كراوھتەوه، نيشانى
داوھ ئەو بەشداربووانەى دوو تا سى جار لە ھەفتەيەكدا نەتيان خواردووه،
دواى بىست و ھەشت مانگ لە سەددا سى و يەك كەمتر ئەگرى ئەوھيان
ھەبووھ قەلەو بن وەك لەوانەى نەيانخواردووه.

ليكۆلينەوھى تر نيشانيان داوھ ھەولئى دابهزاندى كيش سەرکەوتووترە
لەناو ئەو كەسانەى بەرنامەى خوراكى كەم كالۆرييان ھەيە. بابەتەكانى ئەم
ليكۆلينەوانە بۆيان دەرکەوتووھ بەشداران ئەتوانن بەردەوام بن لەسەر ھەر

به‌نامه‌یه‌کی خوراکخوری و کیشیان دائه‌به‌زیت ئه‌گهر به‌نامه‌کانیان نه‌تی
تیا بیت. ئه‌وه‌ی له‌مه‌وه سه‌رچاوه ئه‌گریت ئه‌وه‌یه: به‌نامه‌ی کیشدا به‌زاندن
تیرکه‌رتیه، به‌چیژتیه، سه‌رکه‌وتوتیه ئه‌گهر نه‌تی تیا بیت.

برسیتی‌کوژه.

نه‌ته‌کان تیرکه‌رن له‌ راستیدا، ئه‌و ئاویتیه‌ی پرۆتین و چه‌وری و ریشاله‌ی
له‌ نه‌ته‌دا هه‌یه، وایان لی ئه‌کات تیرکه‌ر بن. له‌ توێژینه‌وه‌کانی خوراکسازیدا
که‌ توێژه‌ره‌کان داوا ئه‌که‌ن نه‌ت له‌ به‌نامه‌کاندا بخوریت، مه‌به‌ستیان ئه‌وه‌یه
خواردنه‌کانی تر که‌متر بخویت بی ئه‌وه‌ی داوات لی بکه‌ن وازیان لی به‌یتیت.
ئه‌و خه‌لکانه‌ی نه‌ت ئه‌خۆن، زوو هه‌ست به‌وه ئه‌که‌ن تیریان خواردوو هه‌تا
ئه‌گهر به‌ته‌نیا هه‌ندێ خوراکێ تر **(که‌ له‌وانه‌یه‌ ته‌ندروستیش نه‌بن)** بخۆن.

نه‌ته‌کان ئه‌توانن دیارییه‌ک بن بۆ تۆ کاتیک ئه‌ته‌ویت بچیت به‌گژ ئازاری
برسیتی‌دا. هاوکیشه‌ی خوراکخوری نه‌ت ئه‌کاته‌ پرۆتین + ریشال + چه‌وری
ته‌ندروست ئه‌کاته‌ جه‌نگاوه‌ریکی دلسۆزی دژی برسیتی که‌ ئاره‌زووی خواردنت
کپ ئه‌کاته‌وه هه‌تا چه‌ند کاتژمێرێک دوا ئه‌وه‌ی ئه‌بخویت.

کاریگه‌ری نه‌ت هه‌تا چه‌ند کاتژمێر له‌گه‌ل تۆدا به‌رده‌وام ئه‌بێت؟ درێژتر
له‌وه‌ی تۆ دیت به‌ خه‌یالتدا. به‌پێی لیکۆلینه‌وه‌یه‌ک ساڵی 2013 ئه‌نجام دراوه
و له‌ رۆژنامه‌ی "بریتش نیوتریشن" دا بلاو کراوه‌ته‌وه، به‌شداربووه‌کانی که‌ بۆ
نانی به‌یانی؛ ئۆنس و نیویک عه‌لیبابا یان سێ ئۆنس که‌ره‌که‌یان خواردوو **(که‌**
ئه‌کاته‌ به‌ش و نیویک) رپپۆرت کراوه‌ که‌ بۆ ماوه‌ی هه‌شت تا دوانزه‌ کاتژمێر
دوا ئه‌وه‌ که‌متر ئاره‌زووی خواردنیان کردوو، به‌ به‌راورد له‌گه‌ل ئه‌وانه‌ی
که‌ له‌گه‌ل نانی به‌یانی‌دا نه‌تیان نه‌خواردوو **(له‌جیاتیی ئه‌وه‌ خواردنه‌که‌یان**
زۆر کاربوه‌یدراتدار بووه‌). توێژه‌ره‌کان سه‌یری خوینی به‌شداربووانیان
کردوو، بینویانه‌ ئه‌وانه‌ی نه‌ت یان که‌ره‌ی نه‌تیان خواردوو، ئاستیکی
به‌رزتری هۆرمۆنیکیان هه‌یه‌ که‌ پێی ئه‌وتری "پیتاید وای وای" که‌ به‌رپرسه‌ له‌
به‌رزکردنه‌وه‌ی تیری و زیاد نه‌خواردن.

+ نه‌ته‌کان زۆر تیرکه‌رن له‌ راستیدا ئه‌و ئاویتیه‌ی پرۆتین
و چه‌وری و ریشاله‌ی تیا به‌تی، وایان لی ئه‌کات یه‌کیک

بن له باشتړین سهرچاوه کانی زوو تیرخواردن که له بهر ده ستدایه.

هاوسه نگی شه کر رانه گرن.

یه کیک له و هکارانه ی نه تکه کان نه وهنده جه نگوهرن دژی برسیتی، نه وهیه نه و پروتین و چه وری و ریشاله ی تیایه تی، به یه که وه کار نه کهن بو نه وهی شه کری خوین به جیگیری رابگرن. سناکیکی شیرین بخو، یه کسه شه کرت بهرز نه بیته وه و بهر مهینانی نه نسولین دانه گیرسیت و دواتر له پر دانه بهزیته وه، برسیتی و بیزوو و ناره زووی خواردنی سناکیکی شیرینی تر قوت نه بیته وه. به لام خواردنی چنکیک نه ت که ریژه ی پیکهاته ی شه کر تیایا که مه و ریژه ی شه کرت پله به پله بهرز نه بیته وه، ریژه یه کی گونجاو و هاوسه نگ نه نسولین نه ریژیست و دواتر ورده ورده دانه بهزیته وه به یی نه و حه زلیکردن و بیزووکردن و برسپوونه ی سناکی شیرین دروستی نه کات.

به تپه ربوونی کات، جیگیری شه کری خوین که به نه ت خواردن دپته ناراوه، یارمه تی نه وه نه دات نه گاته شه کړه ی جوړی دوو. نه و که سانه شی شه کړه یان هیه، به جیگرته وهی خواردنه پر کاربو هیدراته کان به نه تکه کان، یارمه تی نه وه یان نه دات بتوانن کونترولی شه کړه که یان یکن. به راستی لیکولینه وه یه ک سالی 2011 نه نجام دراوه و له گوډاری پاریزگاری شه کړه دا بلاو کراوه ته وه، بو ی دهر که وتووه نه و که سانه ی له جیاتی خواردنه بهرزه کاربو هیدراته کان، دژی دوو ئونسه نه تیان خواردووه، دابه زینکی بهرچاویان بینوه له پشکنی $HbA1c^*$ که بو چاودیری دریژخایه نی ئاستی شه کر به کار دیت.

له لیکولینه وه یه کی فراوانی دریژخایه ندا دهر باره ی ته ندروستی ژن که هه فته ی پینچ جار یان زیاتر ئونسه یه ک نه ت نه خون، تیپینی کراوه به ریژه ی له سه ددا بیست و حه و نه گهری توو شپوونیان به شه کړه ی جوړی دوو که می کردووه.

پیشالدارى

نەتەكان لە ھەر جۆر و شويىنىك بىت، دوو بۇ سى گرام پيشاليان تيايە لە ھەر ئونسەيەكدا كە بىست و ھەشت گرامە. خواردنى پيشال نەك ھەر تىرت ئەكات، بەلكوو خواردنى خۇراكيكى زۆر پيشال (بىست و يەك تا بىست و پىنج گرام رۆژانە بۇ ژنان و سى بۇ سى و ھەشت گرام رۆژانە بۇ پياوان) ھۆكارى سەرکەوتنى كىشدا بەزاندن و تەندروستىي دل و دابەزىنى شەكر و كەمکردنەوھى مەترسىي تووشبوون بە چەند جۆرىك شىرپەنجە و كەم تووشبوون بە ھەموو نەخۇشییەكانى كۆئەندامى ھەرسە بەگشتى.

پروتىندارى

پروتىن يارمەتیی تىزبوون و كىشدا بەزىنت ئەدات. جى يەك نەت برى ھەشت گرام پروتىنى تيايە.

تەنيا بزانە دكتورەكانى دل داواي چى ئەكەن.

نەتەكان دۆسيەي چەورىيى خۇينت باشتر ئەكەن -ماناي ئەوھىە يارمەتیی كەمکردنەوھى كولېسترولت ئەدەن، كار ئەكەن لەسەر ئەوھى "LDL" (چەورىيە خراپەكە) دائەبەزىنن و چەورىيە سيانىيەكەت زياد ئەكەن و "HDL" (چەورىيە باشەكە) ت بەرز ئەكەنەوھ. چوار ليكۆلىنەوھى گەورە كە بەدواداچوونى بۇ تەندروستىي ۱۶۰۰۰ ژن و پياو كىردووه، نيشانى داوه خواردنى نزىكەي ئونسىك عەليبابا رۆژانە، رىژەي تووشبوون بە نەخۇشیی دل بۇ نيوه دائەبەزىنتىت. ئەمەش سوودىكى گەورەيە!

بۇچى نەت يارمەتیی تەندروستىي دل ئەدات؟ ئىمە ھەموو ھۆكارەكان نازانىن، بەلام ھەندىكيان ھەر ئەزانىن. ھەندى لە نەتەكان، وەك عەليبابا، رىژەيەكى بەرز پىكھاتەيەكى تيايە پىي ئەلن ئارگىنين، يارمەتیی فراوانبوونى دەمارەكانى خوین ئەدات و خوین بەئاسانى پياياندا ھاتوچو ئەكات. گوئز بەتاييەتى رىژەيەكى بەرز ترشى "ئەلفا لينۆلىنىك"ى تيايە، ئەلن يارمەتى ئەدات دىواری

دەمارەکانی خوین کش (لاستیکی) یان زیاد بکات (لەو کەسانەدا کە نەخۆشیی دلبان مەیه، دەمارەکانی خۆنیان کشی کەم ئەبێتەو و رەق مەلەین).

لە توێژینەوێه کەدا کە پیشتر ئاوازەم پێ دا، ئەو کەسانە ی راها توون لەسەر خواردنی گوێز، رێژە ی مردنیان بە نەخۆشیی دل و شیرپەنجە کە مەترە لەوانە ی جۆرەکانی تری نەت ئەخۆن.

سەرچاوە ی چەوری 'باش' نەت، سەرچاوە یهکی دیاری چەورییە تەندروستەکانە. هەموو نەتەکان چەورییە مۆناتیرەکانیان تیا یه، گوێزیش ترشە چەوریی ئۆمیگا سینی تیا یه (پیشتریش وتمان لە سەلمۆن و ماسییە چەورەکانی تردا هەیه)، ئەم چەورییانە هاوکاری ی تەندروستی دل ئەکەن و شەکر ی خۆین جیگیر رانه گرن و مەترسیی تووشبوون بە شەکرە ی جۆری دووش کەم ئەکەنەو.

رەگەزی خۆراکەخشن.

هەر چەند هەر جۆرە نەتیک لیستی رەگەزە خۆراکی کەمیک جیاوازی خۆی مەیه، بەلام بەگشتی سەرچاوە یهکی باشی کالسیۆم و مەگنیزیۆم و پۆتاسیۆم و قیتامین ئی و فۆلیک. بەشیک لەم پێکەاتانە، بەتایبەتی مەگنیزیۆم و پۆتاسیۆم و فۆلیک، و ناسراون رۆلیکی باش ئەبینن لە دابینکردنی تەندروستی دلدا، هەروەها رێژە یهکی زۆر لە پایتۆکیمیکەل جەنگاوەرانی دژی نەخۆشی پێئەگەیهنن وەکوو ترشی فینۆلیک، پۆلی فینۆل و فایتۆستیرۆل.

نەت بۆ منالان

نەت چەند پێویستە بۆ مروۆفی گەورە، ئەوەندەش گرنگە بۆ منالان. توێژینەوێه کە سالی 2013 بۆ منالانی شەشی سەرەتایی ئەنجام درا، ئەو منالانە ی بە لایەنی کەمەو هەفتە ی جاریک عەلیبابایان خواردوو، کەمتر ئەگەری کێش زیادبوون یان قەلەویان هەبوو لەوانە ی نەتیان نەخواردوو، هەروەها ئاستی کۆلیسترۆلیان نزمتر و قیتامین ئی و ریشال و پۆتاسیۆم و مەگنیزیۆمیان بەرزتر بوو.

نەت كرىن لە بازار

كاتىك دىتە سەر ئەوھى نەت ھەلبژىریت لە ژەمپلانەكانى رەچەتەى دكتوردا، رەچاوى ئەم ئامۇژگارىيانەى خوارەوھە بکە:

+ ئەتى كالى ھەلبژىرە ھەتا برژاۋ. زاناكان بۇيان دەرکە وتووھ
برژاندنى ئەتەكان ھەندىك لە دژەئوكسىدەكان و رەگەرە
خوراکییەكانى نەت لەناو ئەبات.

+ ئەتى سویرنەكراۋيان كەم خوى ھەلبژىرە، پىوېستت بەو
سویدیۈمە نىیە كە كراۋە بە نەتە سویركراۋەكەوھ. پىشتەر ئەبىت
رابىیت لەسەر تامى بى خوى، ئەوجا بى ئەوھى بە خوت
بزانىت چىژەوھەكانى سەر زمانت خویان رادىنن و توش
چىژى تەواۋ وەرئەگریت لە خواردنیان، بى ئەوھى خویەكى
زوریان پىوھە كراىت. بىگومان زور جورى كەم سویدیۈم نەت
ھەيە كە ئەتوانىت ھەلیانبژىریت.

+ ئەتە شىرىنتەكراۋەكان ھەلبژىرە، ئەمەرىکیەكان فېرن بەوھى
شەكر بکەنە ھەموو شتىكەوھ، ھەتا نەتیش. سەیری لەبیلەكە بکە
دەربارەى بوونى شەكر بگەرى، بزانه لە ھەتكوین ھەلنەكشاۋە
یان شەكرى قاۋەبى و ھىچ شىرىنكەرىكى تى نەكراۋە.

+ بىرى ئەوھنە نەت بکەرە كە بەخىراىى بۆت بخورىت، چونكە
ئەگەر بۇ ماۋەيەكى زور ھەلبگىریت، لەوانەيە لەگەل ئوكسىجىن
كارلىك بكات و تامىشى بگورىت (نەتى كالى لەمەوھە دوورە).
نەت لە شوینی فېنك و تارىكدا ھەلبگەرە، ھەندى كەس ئەیخاتە
ساردكەرەوھە و بەفرگەرەوھە.

+ جوری جیاوازی نه تاقی بکهره وه. زور به مان له سهر
جوریکي تاییه تی نه ت رادیین، به لام نه ته کان جیاوازی له
پیکهاته و به های خوراکیدا. مادام عه لیبا با به پاقله مه نی دانراوه،
دروسته به دواي جوری تر له تام و له زهت و به های خوراکي
جوری تری نه تدا بگهریت.

+ گويز بخو. گويز هه ندیک پیکهاته ی تاییه که له نه ته کانی تردا
نییه، وهک چه ند جوریکی تاییه ت له فایتو کیمیکه له کان، له ناو
نه ته کانی تریشدا له لیکولینه وه کاند و ناو بانگی دهر کردوه
که به رگری له شیر په نجه نه کات، هه ر چه نده لیکولینه وه کان
به ته وای دلنیا نین بوچی!

+ جیهانی که ره یان زهیت ی نه ته کان به سهر بکهره وه.
هه موومان زهیتی عه لیبا بامان هه یه، به لام نه ی زهیتی باده م،
زهیتی کاچو، رونی گويز؟

+ باشته دووکانی ناشتای خوت هه بیت که له چاکی نه ته کان
و پاخواوینی شوینی کالاکان دلنیا بیت، سهیری له پبله کان
بکه بزانه شه کری تیا نییه، چه وری تی نه کراوه یان هیچ
پیکهاته یه کی تیکه له نه کراوه (بو له وه ی چه ورییه که ی له
که ره ی نه ته که جیا نه بیت وه، جوان بیشیه و له سارد که ره وه دا
هه لیبگره).

+ ههستیاری به نەت شتیکی بلاوه، ئەگەر تۆ ههستیاریت
 ههیه به نەت؛ نابیت بیخۆیت، ههروهها هاوکار و بهدوور
 بکهوهروهه له خواردنی نەت لهنزیك و لهدهوری ئەو
 کهسانه‌ی ههستیاری بهرامبه‌ری، چونکه ئەوه ئەبیتته
 کێشه‌یه‌کی ته‌ندروستی بۆیان که له‌وانه‌یه مه‌ترسی له‌سه‌ر
 ژيانیان دروست بێت.

برسیار: بیستوووه چەند جۆریک له کهره‌ی عه‌لیبابا شه‌کری تیا‌یه، ئایا راسته‌؟

وه‌لام: به‌داخه‌وه راسته -زۆربه‌ی برانده ناسراوه‌کانی کهره
 دروستکراوه‌کانی عه‌لیبابا شه‌کریان تیا‌یه، بریکی زۆر نییه، ته‌نیا
 نزیکه‌ی سی گرام له بریکی دوو که‌وچکه‌چیشتی‌دا-به‌لام ئەوه
 ئەکاته نزیکه‌ی سی له‌سه‌ر چواری که‌وچکیکی چیششت و تۆ ئەگەر
 به شیوه‌یه‌کی ریکوپی‌ک و به‌رده‌وام کهره‌ی عه‌لیبابا بخۆیت، ئەوا
 شه‌کرکی زۆر وه‌رنه‌گریت. زۆر جۆری کهره‌ی عه‌لیبابا، جگه
 له‌وه‌ش بریکی که‌م پو‌نی گیایی هایدرو‌جین لیدراوی تیا‌یه بۆ
 ئەوه‌ی نه‌یه‌لێت چه‌وری و پیکهاته په‌قه‌کانی کهره‌ی عه‌لیبابا که جیا
 بینه‌وه.

زۆربه‌ی شوینه‌کانی فروشتنی کهره‌ی عه‌لیبابا، چەند بران‌دیکی
 سروشتیان هه‌یه که هیچ کام له‌و دوو پیکهاته‌یه‌ی تیا نییه. ئەم
 جۆرانه تۆزیک تامیان جیاوازه له‌و شیرینکراوانه ئەگەر راهاتی‌ت
 له‌سه‌ر خواردنیان، به‌لام زۆربه‌ی ئەو خه‌لکانه‌ی که له‌سه‌ر تامی
 سروشتیه‌که رادین، له دروستکراوه‌که‌یان پێ خۆشته‌، چونکه

پاکتره و زیاتر تامی عهلیبابا سروشتیه که ئەدات. ئەگەر تۆش
 بتوانیت بیگوریت به هیچ تینه کراوه که باشتره، چونکه ههم که ره ی
 سروشتی ئەخۆیت و ههم له و بره شه کرهش بزگارت ئەبیت. ئەگەر
 ناشتوانی یه کسه ر وازی لی بینیت، ئەوا چهند جوریکی تر که ره ی
 سروشتی تاقی بکه ره وه تا ئەگه یته ئەو ئاسته ی جوریکی شیاو
 هه لیزیریت و بیکه ییت به هاوری قاپه که ت. من چهند براندىکم تاقی
 کردوه ته وه که له راستیدا رقم لییان بووه، به لام ئەو یه که یان که
 به دلمه، هیشتا هه میشه ئەلیم له و باوه ردا نیم ئەمه یان به راستی
 ئەوه بیت که بۆ ته ندروستی من باشه.

مشتیک ته ندروستی

هۆکاری سه ره کیی ئەوه ی نه ته کان به شیکی گرنگی به رنامه ی ره چه ته ی دکتوره
 ئەوه یه، تا چهند ئەمانه خزمه تی میزه که مان ئەکه ن له مه سه له ی کیشدا به زیندا.
 کاتیک تۆ سه ر ئەکه یته سه ر نه ت خواردن وه کوو به شیکی هاوسه نگ له
 ژهمپلان، ئەوانیش تیرت ئەکه ن و ئاره زووی خواردن که م ئەکه ن و وزه ی
 ته واوت ئەده نی که به شی ئەنجامدانی کاری پوژانه ت بده ن و که متر پنیوستت
 به کالۆری بیت.

هاوکیشه یه کی ئاسانه:

نه ت بخۆ، که متر برسیت ئەبیت. ئەوه هه ندیک شته ده رباره ی نه ت!

رەچەتەي خۇراكى ژمارە نۆ: بەكەۋە دىندارى لەگەل پاقلە مەنبەە كان .

كەي دوايىن جار بوو كە فاسۇلىيات خواردوو؟ ئەگەر تۆش وەك زۆربەي ئەمەريكييەكان ماۋەيەكى زۆرە نەتخواردوو -نزيكەي يەك لەسەر حەوتى ئىمە لە ھەر رۇژىكى ديارىكراۋدا ئەيخۇن- ئەگەر وا بىت، من لەو بېروايەدام ھەلەيەكى گەۋرەيە، چونكە فاسۇليا و پاقلە مەنبەەكانى تر خۇراكيكى بېويىنەن، پېرمانە لەو شتە زۇرانەي ئىمە پېنويستمانە بۇ كىشدا بەزىن و بوۋزانەۋەي تەندروستيمان لەپال ئەۋەشدا كە ھەرزانە و ئاسانىش ئامادە ئەكرىت.

ۋەك بەھاي خۇراكى، فاسۇليا ۋەكوۋ چەقۇي سوپاي سويسىرىي خۇراک وايە -ھەر چىيەكت بويىت، ئەتوانى پىي بەكەيت ، ھەروەھا يارمەتیی دابەزىنى كىشىش ئەدات، ئەمە ۋاي كىردووۋ رەچەتەي دىكتۇر ۋەك كەرسەتەيەكى بەسوود بايەخى پى بدات.

فاسۇليا نەك توۋرەكەيەكى پر لە رەگەزى خۇراكيى بەسوودە. لە چىشتخانەدا لەگەل ھەر شتىكى تردا دوۋانەي بەكەيت باشتر ئەبىت، ھەر چەند خۇي بەتەنيا تامى خۇشە، بەلام تىكەلى ھەر شتىكى ترى بەكەيت ئەۋەندەي تر خۇشتر ئەبىت، چونكە ئەتوانىت تام و بۇن و بەرامەي لەگەل ھەر تامىكى تردا بگۇنجىتت كە تىكەل ئەبن، ۋەك: بىيەرى توۋنى ھارۋا، گيا بۇنخۇشەكان و بەھاراتە وشكراۋەكان.

با بلىن قوتوۋيەك فاسۇلىاي سېت ھەيە ئەتوانىت گەرمى بەكەيتەۋە و بەتەنيا بىخۇيت، لەگەل سوۋپىكى تردا تىكەلى بەكەيت يان بىكەيت بەسەر زەلاتەدا. ئەتوانىت لەگەل ھەندى پىكەتەي خۇراكيى تردا تىكەلى بەكەيت -يان ھەر تام و بۇنىك لە ھەر كۇنجىكى دىيادا ئەيكەيت بە خەلكى ئەۋى و ھەمان قاپى بەلەزەتت ئەداتى. ھەتا پارچەيەك گۆشت قىمە ئەكەيت، ئەتوانىت شلەيەكى فاسۇلىاي تەۋاۋ ئامادە بەكەيت و بىكەيت بە خۇراكى سەرەكىي ژەمەكە.

فاسۆلیا: چه کی نهیینی چیشتخانه گهت.

+ ههلیفلیقینه له گهل سیر، توزیک زهیتی زهیتوونی پیوه بکه، ئاوی لیموی تی بکه، نه عنای فریشی تی بجنه، ئاویتیه کی رووه کیی به تامی ده ریای سپی ناوه راستت دهست ئه که ویت بو خواردن له گهل سه وزه.

+ تیکه لی بکه له گهل ئه فوکادوی جنراو، سه لسه ی بهرده ست، ئاوی لیموی پیوه بکه، ده فریکی ته واوکه ری باشووری کالیفورنیات دهست ئه که ویت له گهل ماسیی برژاودا بیخویت. + فاسولیای وردی سپی له گهل فاسولیای رهش به یه که وه له گهل پیازی جنراو، له گهل بیبه ری تیژی دریژ، مه عده نووس، زهیتی زهیتوون، سرکه ی گوله باخ بو دروستکردنی زه لاتیه کی فاسولیای بۆندار.

+ که میک سووری بکه ره وه له گهل سیر، رۆزماری (جاتره) ی ته، گهلای سپیناخی وردی ناسک بو قاپی ته واوکه ری پر بۆن و بهرامه ی باکووری ئیتالیا بو خواردن له گهل سنگی مریشکی برژاو.

+ ههلیکیشه له دوشاوی ته ماته و بۆنخوشی بکه به تووی خه رده ل و زیره و تووی مه عده نووس، بیبه ری هاراو و زه رده چه وه بو قاپی کاریی باکووری ئاسیا.

+ له سه ر ئاگریکی کز نیسک و شوربای سه وزه وات بکولینه و که ره وزی لاسک دریژ و پیازی تی بجنه، له گهل ته ماته ی قاشکراو و زه نجه بیلی فریش و بیبه ری سووری هاراو و زه عفهران بو دروستکردنی شوربای نیسکی دلخوازی مه غریبی.

+ شۆربای سەوزەواتی رۆژانە بکۆرە بە شۆربای تۆسکان
(ناوچەیهکی ئیتالیا)ی تایبەت بە تیکەلکردنی فاسۆلیا و سیر و
کوولەکەیی بەلەکی جنراو و گەلای ریحانەیی فریش.

من نازانم تۆ چۆنیت، بەلام من دەم ئاو ئەکات کە بیر لەو ھەموو خواردنە
خۆشە ئەکەمەو، لە راستیدا بیر لەو ئەکەمەو ئەمشەو یەکیک لەو تام و
بۆن خۆشانەیان ئامادە بکەم بۆ نانی ئێوارە.

ئەگەر ھێشتا بڕوات نەھیناوە پاقلمەنی بەرپکۆپنکی بیت بە بەرنامەیی خۆراکی
سەر میزەکەت، بەردەوام بە لە خویندەو، من ئەوەندە سەرسام بووم بە
توانای بەھا خۆراکییەکانیان، ئەمە ویت وات لی بکەم "واو" بکەیت بەرامبەریان
بە ھەوت ھۆکاری بەجی کە تۆش بیکەیت بە بەشیک لە بەرنامەیی خۆراکت،
ھەر ھیچ نەبیت چەند جارێک لە ھەفتەیکدا.

ھۆکاری یەکەم: کێشدا بەزین ئەخەنە سەر رێگایەکی خیرا.

پاقلمەنی پێ کراوە لە ریشال. ژمارەیک توێژینەو کە من ناتوانم بیانژمێرم،
پەيوەندیی نێوان کێشدا بەزین و خواردنی زۆر ریشالیان کێشاوە. زۆر ئاسانە:
ئەو خواردنەیی ریشالیان زۆر، زوو تیرت ئەکەن، ماوێیەکی زیاتر لە خواردنە
زوو ھەرسەکان لە پێچەکانی سیستمی ھەرسیدا ئەمێنەو، ئەو کەسانەیی
خواردنی زۆر ریشال ئەخۆن، کەمتر برسێیان ئەبێت لەو کەسانەیی خواردنی
کەم ریشال ئەخۆن کە ھەمان ژمارە کالۆرییان تیاہ. پاقلمەنێخۆرەکان
کەمتریش ئارەزووی وەرگرتنی کالۆرییان ھەیە لە درەنگانی پۆژدا.

ئەم ھەموو تێرخواردنە بە کەم خواردنە، سەرئەنجام ئەکاتە کێشدا بەزین وەک
لە توێژینەوکاندا جەختیان لی کراوەتەو. بۆ نمونە: لە توێژینەوێکدا کە
سالی 2009 ئەنجام دراوە و بلاو کراوەتەو، پیاو قەلەوکان کە پەپرەوی

بەرنامەى كەم كالورىيان كىردووه و ژەمپلانىكانيان پاقلەمەنىى تيا بووه، دابەزىنى كىشيان لە سەددا پەنجا زياترى كىردووه. هەروەها شىكرىدەوهىەك كە سالى 2008 ئەنجام دراوه دەربارەى 1500 بەشداربوو و لە گوڤارىكى تايبەت بە خوراكسازى ئەمەرىكىدا بلاو كراووتەوه، بۆى دەركەوتوو فاسۇلىاخۆرەكان كىشى لەشيان كەمتر و ناوقەديان بارىكتر بووه لەو كەسانەى فاسۇليايان نەخواردوو.

پاقلەمەنىيەكان هەردوو جۆرەكەى (ئەتویتیەوه و ناتویتیەوه) ریشالى تيايە. ریشالەكانى ئەتویتیەوه بەگشتى بەسووده بۆ دل و ریشالەكانى ناتویتیەوهش يارمەتیی خواردنەكان ئەدات بەئاسانى بە پىچەكانى كۆئەندامى هەرسدا بخزىن.

+ بەتىكرایى ئەمەرىكىيەكان رۆژانە تەنیا پانزە گرام ریشال وەرئەگرن -كە بە لایەنى زۆر كەمەوه بىست و يەك تا بىست و پىنج گرام پىشنيار كراوه بۆ ژن و سى بۆ سى و هەشت گرام بۆ پیاو.

ئەمەى خوارەوه برى ریشالە، كە لە ژمارەيەك لە پاقلەمەنىدا هەيە:	
جۆرى پاقلەمەنى (نېوكوبى كولاًو)	ریشال بە گرام
فاسۇليای خر، قاوهيى، درىژى بى چاو، چاوپرەش (سپى و بۆر)	5.9
فاسۇليای سوور و پرەش و قاوهيى و بەلەكى گورچيلەيى (ناوچال)	1.8
نيسك	8.7
فاسۇليای پرەشى ورد	5.7

جۆرى پاقلمەنى (نيوكوبى كولاو)	پيشال بە گرام
فاسۇلىي سەوز (دەنكى فاسۇلىي تەر)	6.6
ھەر جۆرىكى تىرى فاسۇلىي سىپى	3.6
نۆك	2.6
فاسۇلىي قوتوو	2.6
ماشەسىپى (چاۋرەش)، سىپى و سور	6.5
پۆلكە (تەر و وشك)	2.5

ھۆكارى دووھم: پىرۇتىن بە نىرخى كۆ.

وھك پىشىتر باسماڭ كىرد، خواردنى ژەم و سىناكى بەرز پىرۇتىن ئەتوانىت كىردارى ھەرس و دابەزىنى كىش و سووتانى چەورى خىرا بىكات. پىرۇتىن بەشىكى گىرنگە لە ھاۋكىشەي پەچەتەي دىكتور بۇ كىشىدابه زاندىن.

بەلام خواردنى پىرۇتىنى زور، ماناي خواردنى زور و بەردەوامى گۆشت نىيە. وھكوو لە پەچەتەي خۇراكى ژمارە دوودا باسماڭ كىرد خواردنى ژەمى پىرۇتىن دەولەمەند ماناي ئەو نىيە ھەموو رۇژىك خۇت پىر بىكەيت لە بىرگەر و گۆشتى سوورەوھكراو و باستورمە و ھەموو جۆرەكانى تىرى گۆشتى ئامادەكراو. خواردنى پاقلمەنى يارمەتەيت ئەدا پىرۇتىنى پىئوسىتت دەست بىكەيت، بى ئەوھى پارەي زىاد خەرج بىكەيت و زىادەخۇرى بىكەيت لە گۆشتدا.

پىئوسىت ناكات بىبىت بە پىوھكخۇر، بۇ ئەوھى كارىگەرى لەسەر تەندروسىتت بىزانى. بەلگە لەسەر ئەمە لە چەند جىگايەكەوھ دىت، بەو لىكۈلىنەوھشەوھ كە سالى 2012 ئەنجام دراوھ بۇ زىاتىر لە ۱۲۰۰۰ گەنج و لە شىۋازى خۇراكخۇرىي خەلك ورد بىوھتەوھ لە ماوھى چەند دەيەيەكدا. لىكۈلىنەوھكە بۇي دەرکەوتوھ

ئەو كەسانەنى لە پۇژىكىدا يەك جى گۆشتىيان گۆپيۈە بە پاقلمەنى، لە سەردا دە ئەگەرى مردىيان كەمتر بووہ لەو كەسانەنى پاقلمەنىيان ھەر نەخواردوۈہ. لە بەرنامەنى رەچەتەنى دكتۇردا ئەتوانىت لەجىياتىنى گۆشت، پاقلمەنى ھەلبۇزىرىت ھەر كاتىك ئارەزووت لىيە. ئەتوانم بە تۇ بلىم زۇربەنى پۇژەكان، مەن ئەو جىگۇركىيە ئەكەم. ئەوہ يەككىك لە نەرمىيەكانى رەچەتەنى دكتۇرە كە تۇ ئەتوانى بىريارى ھەلبۇزاردنى ئەو خۇراكە بدەيت كە پىنت ئەكەويت.

سەيرى رىژەنى پىرۇتىنى ھەندى جۇرى پاقلمەنى بكە.

جۇرى پاقلمەنى (ئىوكوپ بەكولائى)	پىرۇتىن بە گرام
فاسۇليا (ھەر جۇرىكى بىت)	8-7
نيسك	9
تۇك	9
ھومس (چارەكەكوپىك)	5-4

ھۇكارى سىئەم: ۈك ئەۋەنى باسى ئەكەن، بەراستى بۇ دلت باشە.

پاقلمەنى رىژەنى "LDL" (كولىستىرۇلە خراپەكە) دائەبەزىنىت، كاتىك رىشالە تواۈكە ئەبەستىرنەۋە بە ترشەچەورىيەكانى ناو جەستەتەۋە، ھەروەھا چەورىى سىيانى زىانبەخش دائەبەزىنىت و لەۋە ئەچىت كارىگەرىى ئەرىنىى ھەيىت لەسەر فشارى خويىن ئەمانە ھەموويان ئەبنە ھۇى ئەۋەنى رى لە پەرەسەندنى ئەگەرى تۈۈشبوونت بە نەخۇشىى دل بگرىت.



جۆردكانى پاقلمەنى

فاسۇلىياكان: سوور، رەش، پاقلمە (تەر و وشك)، نۆك، فاسۇلىيائى درشتى
 پان، گورچيلەيىهكان، فاسۇلىيائى سەوز (ناوك و كەلوو، ماشەرەش،
 فاسۇلىيائى بىي چاو، فاسۇلىيائى بەلەك
 بەزاليياكان: زەرد، سەوز، چاوپرەش، لەتكەنۆك
 نىسكەكان: قاوھىي، سەوز، سوور، رەش

+ بۆ باشتىرىن تەندروستى، بەرنامەت ئەبىت بە لايەنى
 كەمەو ھەفتەى سى كۆپ پاقلەمەنى كولاو بخۇ. زۆربەى
 ئەمەرىكىيەكان ھەفتەى كۆپىك كەمتر ئەخۇن.

ھۆكۈمەت چۈشەندۈرۈش: بە رېگايەكى دروست، شتەكان ھىواش ئەكەنەو.

كاتىك پاقلەمەنى ئەخۇيت، پىكھاتە رىشالىيە دەولەمەندەكەى ھەرسكردنى
 كاربۇھىدراتەكان و گۆرىنى كاربۇھىدرات بۆ شەكرى خۇيىن؛ ھىواش ئەكەنەو.
 ئەو ماناى ئەوئە رېژەى شەكر و ئەنسۇلىن وردە وردە بەرز ئەنەو و
 دواى ئەوئە پلە پلە دائەبەزەو، لەجىياتى ئەوئە بە تەكان بەرز بىتەو و
 لەپەر دابەزىتەو، ئەوئەش يارمەتى ئەوئە ئەدات ھىواشبوونەوئەى برسىتى و
 زىادەخۇرىيە كە بەتايىبەتى پىويستە بۆ كەسانىك كە بەرگىيان ھەيە بۆ
 ئەنسۇلىن، پىش تووشبوون بە شەكرە و دواى تووشبوون.

لىكۆلىنەوئەك كە سالى 2012 ئەنجام دراو، نىشانى داو ئەو بەشداربووانەى
 پۇژانە كۆپىك پاقلەمەنىيان خواردوۋە بۆ ماوئەى سى مانگ، دەرکەوتوۋە
 دابەزىنىكى بەرچاۋ لە پىشكىنى شەكرەى سى مانگياندا بوۋى داو كە ئاستى
 تىكراى جموجولى شەكر ئەپىئەت لە ماوئەكەى درىژدا. ژەمپلانى دانەوئەى
 بەتوئەكەو، ئەوئەش ئاستى شەكرى سى مانگى دابەزانوۋە، بەلام بە رېژەى
 پاقلەمەنى كەمتر.

لە چىن، سالى 2008 لىكۆلىنەوئەك لەسەر 6۴۰۰۰ بەشداربوۋى تەمەن
 ناوەرەست ئەنجام دراو، دەرکەوتوۋە خواردنى پاقلەمەنى پەيوەندى ھەبوۋە
 بە كەمكردنەوئەى مەترسى تووشبوون بە شەكرەى جۆرى دوۋەم بە رېژەى
 لە سەددا سى و ھەشت.

ھۆكاری پېنجه: پېگا لە مەترسی تووشبوونت بە شیرپەنجە ئەگرن.

لیکۆلینەو ھەکان نیشانی ئەدەن ئەو کەسانەى خۆراکی بەرز پېشال ئەخۆن کە بەشیکى زۆرى لە پاقلە مەنپەکاندا ھەبە، پېژدەیکى کەمتر لە شیرپەنجەى کۆلۇنیان ھەبوو. پېشالی نەتواو لە فاسۆلیاکاندا، یارمەتیی ئەو ئەدات ھەناو تەندروست بێت لە چەند پېگایەکەو: ھاوسەنگی (pH - پلەى ترشەى) رائەگریت، یارمەتیی دەرکردنى ژەھرەکان ئەدات لە پېخۆلەکاندا و پېگا نادات میکروبەکانى دروستکەرى شیرپەنجە کێشە دروست بکەن.

پاقلە مەنپەکان چەندین جۆر فایتۆکیمیکەلى جەنگاوەرى دژى شیرپەنجەى تیاہ، ئېستاش لیکۆلینەو ھەکان بەردەوامن دەربارەى دەستینشانکردنى کاریگەریی خواردنى پاقلە مەنپەکان لەسەر جۆرەکانى ترى شیرپەنجە وەک شیرپەنجەى خویى و سىپەکان.

+ فاسۆلیا وشکە نەکولاو ھەکان پېژەى دوو ئەو ھەندە تا سى ئەو ھەندەى قەوارەى خۆى زیاد ئەکات لە کاتى کولاندا، لەبەر ئەو ھە نیوکوپ فاسۆلیای وشک یەکسانە بە نزیکەى کویک بۆ کوپ و نیویک فاسۆلیا بەکولای.

ھۆكاری شەشەم: پاقلە مەنپەکان رەگەزى ترى خۆراکیان تیاہ.

پاقلە مەنپەکان ژمارەیکى گرنگ پېکھاتەى ترى تیاہ وەک فیتامینەکان و کانسزاکان، وەک: مەگنېسیۆم، زنک، فۆلیک کالسېۆم، ئەمانە یارمەتیی ئەو ئەدەن دل و خویى و ئېسکەکانت تەندروست بن.

هۆکاری جهوتهم: دیارییهکن بهردهوام بهخشنده.

ئەزانم بەلێنیکێ قەبەیه بێنم خواردنی پاقلەمەنی یارمەتیی ئەو ئەدات تەمەن درێژ بیت، بەلام بەراستی لە لیکۆلێنەوێهە کە سالی 2004 لەسەر 785 بەشداربووی بەتەمەن لە زۆر ولاتی جیهاندا ئەنجام دراوه، وا دەرچوو، توێژینەوێهەکی جهوت سالی نیشانی داوه بە زیادکردنی هەموو بیست گرامیک (نزیکی دوو کەوچکی چیشت)، پاقلەمەنی لە پشکی پۆژانەدا بوو تە هۆی ئەوێ لە سەدا هەشت ئەگەری مردن لە ماوێ لیکۆلێنەوێهە کە داوور بخاتەو، هیچ گرووپێ خۆراکیکی تر ئەو سەرئەنجامە سەرسۆرھێنەرێ نیشان نەداوه.

چوار یەک خالی لەسەر پاقلەمەنی

+ پاقلەمەنییەکان لە رووێکەو بەرھەم دین و کە پیئەگەن، ئەبن بە دوو لەتکەو.

+ فاسولیاکان، نیسکەکان، پۆلکەکان و بەزالیاکان، هەموویان بەشێکن لە خێزانی پاقلەمەنی.

+ فاسولیاکان و بەزالیاکان لە خێزانی پاقلەمەنییەکان مەبەست وشکەکانیەتی، بۆ ئەوێ جیای بکەینەو لە لوبیا و فاسولیا تەر و ئەو سەوزەواتە ناوکارانەێ کە پیکھاتەێ خۆراکیان جیاوازه.

+ عەلیبابا بەپێی پۆلێنکردنی تەکنیکی پاقلەمەنییە و تیکەلی نەتەکانی بەری درەخت ناگرێت.



شتىكى كورت دەر بارەدى حومس

ئەگەر تا ئىستا حومست بەكار نەھىناۋە، زۇر بەھىز ھانت ئەدەم ھەر ئىستا رابكە بۇ ماركىتىك و بړىك بكرە. حومس خواردنىكى سىناكە، من زۇر ھەزى لى ئەكەم.

حومس خۇراكىكى نىمچە پەلۋولەيە، لە نۇكى كولاۋى ھەلفىقاۋ دروست ئەكرى، زەيتى زەيتوون و زەيتى كونجىسى تى ئەكرىت، لەگەل سىر و ئاۋى لىمۇ و بەھارات. ھەندى پىكھاتەى ترى بەپىى ئارەزوو تى ئەكرىت، ۋەكوو بىبەرى سوورى برژاۋ، زەيتوون، سىپىناخ، قىشتە، باينجانى برژاۋ، ئەشۋكادۇ و ھەندى سەۋزەش، سەرچاۋەكەى خۇرھەلاتى ناۋەرەستە، بەلام ئەمپۇ لە زۇربەى سوپەرماركىتەكان و دوكانەكانى زۇربەى ولاتان دەست ئەكەۋىت، جگە

لەوێش ئاسانە لە مالهۆه دروستی بکەیت.

باشترین شت دەربارەى حومس، جگە لە تامە خوشەکەى، پیکهاتە خوراکییەکەیتى: جى یەکی دوو کەوچکە چیشتی دوو گرام پروتین و گرامیک ریشالی تیا یە و هیچ چەورییەکی تیز و کولیسترۆلی تیا نییە. زۆربەى جۆرەکانى بن گلوتینە. من حەزم لە حومسە، وەک پیکهاتەیهکی شلی سەوزەوات و دانەویڵەى پروت، بەتایبەتى کە ئەیکەیت بە ساندویچەوه.

پاقلەمەنى لینان

ئارەزووی خۆتە چ پاقلەمەنییەک بەکار ئەهێنیت -لە قوتوودا بیئت یان لە کیسەدا، بەلام بە کێشان بیکریت و بیکەیتە زەرڤەوه، هەرزاتر ئەکەویت و خۆت لیبینییت ئەتوانیت چ تام و بۆنیکت ئارەزوو لییه، تیی بکەیت، بەلام کاتی ئەویت، ئەگەر پەلەت بیئت ئەتوانیت قوتووکرەو بەکار بینیت و هەمان سوودی ئەندروستی هەیه کە ئەو پاقلەمەنییەى خۆت لیبیئەنییت؛ هەیه تی (هەندى جۆرى پاقلەمەنییش بەبەستووی هەیه).

ئەگەر قوتووکرەو بەکار دینییت، سەیری لەیبلەکەى بکە بۆ سۆدیۆم، ئەگەر خویى تیا بوو، بە ئاوی سارد بيشۆرەوه بۆ ئەوهى خویکەى پێوه نەمینیت. لینانى فاسۆلیای وشک باشتەر، بەلام پيشتر لە ئاودا خوسابیت. فاسۆلیاکە بکە دەفریکەوه و هەر کوپیک، دوو کوپ ئاوی تی بکە. دوو خولەک تا سى خولەک کولیکى پى بدە و دایبگرە و لە کاتژمیریکەوه تا چوار کاتژمیر دایبى. ئاوهکەى بریژە و بیشیوه و بە ئاوی تازەوه بیکولینە تا پینەگات -عادهتەن کاتژمیریک تا کاتژمیر و نیویکی ئەویت بەپێى بە کلۆکی فاسۆلیاکە (بۆ تام و بۆنى زیاتر، پیازى زەرد و دوو گەلا غارى تی بکە). فاسۆلیای زەردکراو ئەکریت بۆ چەند رۆژیک لە ساردکەرەوهدا هەلبگیریت، یان بۆ چەند مانگیك بخریتە بەفرگرەوه. پرسیار: من حەز ئەکەم پاقلەمەنى بخۆم، بەلام ئەبیئت ئەو راستییە بلیم کە

ئەيخۇم باي پىن ئەكەم، ئايا پىگايەك ھەيە ئەم نارەھەتتە چارەسەر بىكات؟
 ۋەلام: لەپەر ئاۋدىۋىكردىنى بىرىكى زۆر پىشال، ئەبىتە ھۆى سىك ئاۋسان و باكردن.
 چارەسەرەكە ئەۋەيە وردە وردە بخۇيت - دەست مەكە بە خواردن ئەمرو لە
 سىفرەۋە و لە سىبەينىۋە رۇژانە بىكەيت بە دوو كوپ. با ۋەرگرتتە تا دوو
 ھەفتە خاۋ بىت، پىگايەكى تر بۇ چارەسەرى سىك ئاۋسان و باكردن ئەۋەيە
 شەۋىك پىش بەكارھىنان بىكە ئاۋ و بىپالئو، ئىنجا بىكولئە چونكە بەشىك
 لەۋ پىكھاتانەى ئەبنە ھۆى نارەھەتى، ئەروات. فاسۇليا كەم گازەكان ھەلبۇزىرە
 (نيسكەكان، چاۋرەشەكان، رەنگاۋرەنگە ناسىپىيەكان) و دوور بىكەۋەرەۋە لە
 فرەگازكەرەكان (دەنك سەۋزەكان، دەنك بۇر و بەلەكەكان، دەنك سىپىيە
 گەۋرە بى چاۋەكان)، تا سىستەمەكەت جىگىر ئەبىت، ھەرۋەھا پىش قوۋتدانىش
 تەۋاۋ بىجۋە.

ئەگەر فاسۇليا وردە و دەنك خىرەكانت لىنا، كەۋچەكە چايەك سۈدەى نان بىكەرە
 ئاۋەكەۋەى پىي زەرد ئەكەى، ئەلئىن گازى فاسۇلياكان كەمتر ئەكاتەۋە.

دوا پىكەنىن

ھەموو كەسىك نوكتە ئەكات لەسەر فاسۇليا، بەلام كاتىك تۇ فاسۇلياكان
 و پاقلەمەنىيەكانى تر ئەخەيتە لىستى خۇراكى بەرنامەكەتەۋە، دوا پىكەنىن بۇ
 تۈيە. كاتىك كەسانى تر بە فاسۇلياكان رائەبۇيرن، تۇ ئەۋ تۈپەلە ناۋازەيە
 لە پىكھاتە خۇراكىيە چەۋرى سوۋتئەكان ئەكەيت بە ھارپىي خۇت و
 ئەخۇيت. بەلى، لەۋانەيە "مىۋە مۇسىقىيەكە" بىن ۋەك ئىمە بەپىزباۋاردنەۋە لە
 سەرەتايدا پىمان ئەۋت، لەۋانەيە تۇ ئەۋەندە تەمەنت بىت رىكلامى تەلەقزىۋنە
 بازارگانىيەكانى ھەفتاكانت لەبىر بىت بۇ خۇراكىكى باش نەناسراۋ كە وايا
 لەقەلەم ئەدا ھۇكارى ئەۋەيە خەلكانىك ئەۋەدەكانى تەمەنىان تىئەپەرئىن و
 ئەزىن. پىكەنىمان ئەھات كە سەيرى ئەۋ جوۋتیارە بەسالچوۋە پروسىيانەمان
 ئەكرد لە تەلەقزىۋندا ئەۋ شتە سەيرەيان ئەخوارد كە ئىمە زۆرەمان ھەر

و پۆینت سی و پینچ پاوه‌ند کیشان زیادی کردبوو که به‌ته‌واوی نزیک و هاوشیویه له‌گه‌ل زیادبوونی کیشی ئه‌مه‌ریکییه گه‌نجه‌کان به تیکرای پاوه‌ندیک له سالی‌کدا.

کاتیک داتا‌کانیان ئه‌مدیو و ئه‌ودیو کرد و لیکیان دابه‌وه، بۆیان ده‌رکه‌وت ئه‌و هه‌ل‌بژارده خۆراکیانه‌ی به‌شداربووان له‌سه‌ری پۆیشتون، کاریگه‌ری به‌هیزی هه‌بووه له‌سه‌ر کیشیان.

ئه‌و خه‌ل‌کانه‌ی به‌ شیویه‌کی رۆتینی چپسی په‌تاته، فینگه‌ر، په‌تاته، شیرینی، کیک کریم و شه‌کر تیکراوه‌کانیان خواردووه، زیاتر بووه به‌ گوشت و کیشیان زیادی کردووه.

+ لیکۆلینه‌وه‌کانی هارڤارد ده‌رباره‌ی خۆراکخۆری و
کیش، ئه‌وه‌شیان دیاری کردووه که چالاکی جه‌سته‌یی و
سه‌یرکردنی ته‌له‌فزیۆن کاریگه‌رییان هه‌بووه له‌ گۆرینی
کیشدا. هه‌روه‌ها ئه‌وانه‌ی ماوه‌ی شه‌ش بۆ هه‌شت کاتژمێر
نووستوون له‌ شه‌ودا، که‌متر کیشیان زیادی کردووه
له‌وانه‌ی که له‌ شه‌ش کاتژمێر که‌متر و له‌ هه‌شت کاتژمێر
زیاتر خه‌وتوون له‌ شه‌ودا.

هه‌موو سالی‌ک سه‌رت سوڤ نه‌میتیت، ئه‌وه‌ی جێی سه‌رنجه ئه‌و که‌سانه‌ی
سه‌وزه‌وات، دانه‌ویلێی ڤووت، میوه، نه‌ت و ماستیان خواردووه، ئه‌وانه بوون
له‌ ماوه‌ی لیکۆلینه‌وه‌که‌دا کیشیان دابه‌زیوه. گه‌وره‌ترین سه‌رسوڤمان (بۆ منیش
و توێژه‌رانی هارڤاردیش) ئه‌وه بوو که ماست له‌ هه‌موو خواردنه‌کان، زیاتر
په‌یوه‌ندیی هه‌بووه به‌ دابه‌زینی کیشی به‌شداربووانی لیکۆلینه‌وه‌که‌وه.

ههلبژاردهى خۇراكى تر و نهرىتى خۇراكخۇرى، كه تويزينهوهكهى هارڤارد پشتراستى نهكردووهتهوه لهگهل ئهوهشدا كه ئهه لىكولینهوانه گشتگیرن. من وهكوو خۆم نامهویت بهتهواوى بزائم بۆچى ماست يارمهتیی دابهزینی کیش ئهدات، بۆ من ئهه کاره گرنگه ئهنجامی ئهدات لهبهر ئهوه بهباشی ئهزائم بیخۆم و بیکهم به بهشیک له بهرنامهی رهچتهی دکتور.

سوودهکانی تری ماست

پتر لهوهش كه ماست خواردنیکى بهکاره بۆ دابهزینی کیش، بریکى تری زۆریش رهگهزی خۇراکی ئاویتیهى خۇراکهکانی تریش ئهکات:

+ بۆ ئیسقانهکانت باشه.

ماست سهراچهیهکی دهولهمندی کالسییۆم و فیتامین دی'یه كه کهرهستهی دروستکردنی ئیسقانن، كه بهتایبهتی گرنگن بۆ ژنان كه ئهگهری تووشبوونیان به پووکانهوهی ئیسک له پیاوان زیاتره.

بهگویرهی براند و ئهه برههی ئهخوریت، ماست بهرپرسه له دابینکردنی سییهکی ئهه کالسییۆمهی ئهتهویت لهگهل له سهدهدا بیستی فیتامین دی'یه کهت. لهیبلی مارکهی ماستهکهت بخوینهوه، بۆ ئهوهی بزائیت بهراستی چهند کالسییۆم و فیتامین دی'ی تیايه.

+ پرۆتینی باشی تیايه.

کوپیک ماستی ساغی کهم چهوری، دوانزه گرام پرۆتینی تیايه.

+ تهنهروستییه بۆ دل.

لیکولینهوهکان پییان وایه خواردنی ماست لهوانیه پهیوهندیی ههییته به دابهزینی فشاری خوینهوه و زۆر جار وهک بهشیکى سهرهکی چارهسهره پزیشکیهکانی بهرنامهی خۇراکیی دابهزینی فشاری خوین پیشنیار ئهکریته.

+ لهوانیه بهاش بیت ئهگهر ههستیاریت بهرامبهر لاکتۆز



(شه‌کری ناو شیرمه‌نی)

له‌وانه‌یه ته‌ندروستی کۆنه‌دامی هه‌رسیش باشتر بکات. کولتووره چالاکه‌کانی زیندووی ماست زۆر له‌ لاکتوزه‌کان واته کاربوهیدراتی شیرمه‌نی، جیا ئه‌کاته‌وه که ئه‌بیته هوی سک ئاوسان و با کردن و کینشه‌کانی تری گه‌ده و ریخۆله له هه‌ندی که‌سدا.

له شیر باشتر هه‌یه؟

مشتومرێکی زۆر هه‌یه له باره‌ی ئه‌وه‌ی ئایا شیر له خۆراکخۆری ته‌ندروستدا به‌شیکێ گرنکه -یان هه‌ر پێویسته. من دانی پیا ئه‌نیم ژماره‌یه‌ک به‌لگه‌ی جێی بپروا هه‌یه، ئه‌یسه‌لمینیت مرو‌ف ئه‌توانیت ته‌واوی ئه‌و کالسیۆمه‌ی پێویسته‌تی؛ ده‌ستی بکه‌ویت بێ ئه‌وه‌ی شیر بخواته‌وه، به‌لام به‌لگه‌ی زۆریش

ههيه له بهرژه وهندي شیر بۆ ئه و که سانه ی حه زیان لینه تی. بریاری من له م
چه ندو چوونه دا ئه وه یه ئه گهر حه زت له شیره، شایانی ئه وه یه به شیک بیت له
به رنامه ی خۆراک خۆریت.

من بروام وایه بۆ ئه و مه سه له یه خواردنی ماست له پیشتره، چونکه هه ردو وکیان
کالسیۆم، پروتین و فیتامین "دی یان تیایه، به لام ماست جگه له وانه، کولتووری
چالاکی زیندووی هه یه. ئه گهر ماستی یۆنانی بخویت، پروتینی زیاترت ده ست
ئه که ویت.

که م چه وری به رامبه ر شیرمه نیی پر چه وری

به م دوا یانه دیبه یت (وتووێژی دوو تیمی به رامبه ر) زۆر ئه نجام دراوه
سه باره ت به وه ی ئایا باشتره ماستی بن چه وری یان پر چه وری، شیر ی بن
چه وری و بن توێژ یان شیر ی ته و او؛ بخوین!

زۆربه ی پسپو رانی خۆراک ناسی ئه لین شیر ی بن چه وری واته شیر ی ته و او،
به لام توێژ و هه موو چه وری به کانی تری گیراوه، به لام به رده وام ژماره ی ئه و
که سانه له زیاده بو وندایه که داوا ئه که ن به هه لسه نگاندنی شیر ی ته و او دا بچنه وه.
با پیت بلیم بۆ. کاتیک شیر ئه که یت به سه ر دانه ویله که تدا، کاربو هیدراتیکی
زۆر و هه ندیک پروتین وه رئه گریه ت. که شیر ی ته و او هه لئه بژیریت، هه مان پر
پروتین وه رئه گریه ت، به لام کاربو هیدراتیکی که متر، چونکه شیر ی ته و او چه وری
زۆرتره، له پال ئه وه شدا شتیک چه وری ئاره زووی خواردنشکین وه رئه گریه ت.
راسته ئه و چه وری به کالۆری تیایه -نزیکه ی له سه ددا په نجا کالۆری زیاتر
بۆ هه ر کوپیک، به لام ئه مه ش زیاتر تیرت ئه کات و وات لی ئه کات ئه و به یانییه
که متر هه ست به برسیتی بکه یت.

وتووێژیکی بلاوی تر دژی شیرمه نیی پر چه وری ئه وه یه ئه و چه وری به،
چه وری تیره. بۆ چه ندین سال ده زگا کان وه ک "کۆمه له ی دل ی ئه مه ریکی

پېيان ئوتتېن شىرەكانى پېر چەورى وەك شىرى تەواو مەترسى، نەخۇشى دىل بەرز ئەكاتهو. هەروەكوو گۆشته سوورەكەى، لىكۆلېنەو تازەكان پېيان وایە ولاخىك كە لە لەوەرگای سروسىتېدا لەوەرابتى و ئالفى دروستكراوى خۇراك تىكراوى نەدرابتى، شىرەكەشيان رەگەزى خۇراكى بەسوودى زۆرتەرە هەتا ئەگەر چەورىيەكەشى تیا مابىت.

بۇ نمونە: سالى 2010 لىكۆلېنەوئەكە كە لە گۇفارىكى ئەمەرىكىدا بلاو كرايەو، ئاشكراى ئەكات خواردنى شىرەمەنى پېر چەورى ئەگەر مانگاگە بە گيا بەخىو كرابىت، لە راستىدا رېژەى مەترسى لەسەر تەندروستى دىل لە سەددا پەنجا كەمترە لە ولاخى دابەستە بە ئالفى پېشەسازى.

ئەگەر ئەم شتانه مىشكت ماندوو ئەكەن، گوىى مەدەرئ، چونكە مىشكى منىشيان ماندوو كردوو. بەردەوام چاوىكم لەسەر لىكۆلېنەو تازەكان ئەبىت لەسەر شىرەمەنى، تا ئەو ساغ ئەبىتەو مەن قاو و شىر نىوبەنىو بەيەكەو ئەخۇمەو، (لەجياتى شەكر) شىرى كەم چەورى ئەكەم بەسەر دانەوئەكەمدا و ماستى يۇنانى بىن چەورى ئەخۇم، چونكە حەزم لىنەتى. ئامۇرگارىى مەن بۇ تۆ ئەوئە بەردەوام بە لەسەر ئەوئەى حەزەت لىنە، تا ئەگەيتە كېشى دىلخوازى خۇت، بەلام كاتىك پېر چەورى ئەخۇيت، هۇشت لای برەكەى و ژمارەى كالورىيەكان بىت.

ستاتېلان و بوژانېلان پېشنىارى كەم چەورىيان بۇ كرديت لە پېناوى كەم كالورىدا، بەلام چاودىرىى دىبەيتەكە بكە بزانه ئەتوانىت چىى تازەى لى وەرېگريت.

پرسىار: مەن زۆرم بېستووود لە بارەى ماستى يۇنانى، باشترە لەو ماستە ئاسايىيەى لەو دووكانانەى لای ئىمە ھەيە؟

وہلام: ھەردووکیان باشن، بەلام لەوانەيە ماستى يۇنانى لەپېشتر بىت لەبەر چەند ھۆيەك، بە شىوئەيەكى جياواز دروست ئەكرىت لە ماستى ئاسايى، كە نىوئەى ئەو شەكر و دوو ئەوئەندە پېرۇتىنى

تیا بیت.

له بهر ئه وه ماستی یونانی له ماستی ئاسایی بونی خوشتره، سه رتویژی زیاتره و که متر شیرینه، له بهر ئه وه ههلبژاردهی منه و به تیکه لکردنی میوه یان که میک ههنگوین شیرینی ئه کهم.

پێنمایی ماست کرین

له م سالانهی دوااییدا زۆر جۆری ماست پهیدا بووه، له و مارکیته گه و رانه دا گیتژ ئه بیت هه تا ماستیک هه لئه بژیریت، ئه مه چه ند ئاماژه یه کی پتویسته بو ئه وه ی ته ندرو سستترینیان دیاری بکه یت:

+ سه یری "کولتووری چالاک" ی زیندووی بکه .

به کتریای به سوود له ماستدا هه رسکردن ئاسان ئه کات، مژینی په گه زه خوراکییه کان باشتر ئه کات، سیستمی به رگریی له ش به هیز ئه کات، پیکری ئه کات له په ره سه ندنی به کتریای زیانه خش. سه یری له یبلی پیکهاته ی ماسته که ت بکه، بزانه پیکهاته زیندووه کانی وه کوو (S.) ، (L. bulgaricus) ، (Bifidobacterium animalis) ، (L. acidophilus) ، (thermophilus). وه ک وتمان ناوه باز رگانییه که ی "Bifidus"، "L. caei" و "L. reuteri" ی تیا به . هه ندی له ماسته کان دوا ی هه وینکردن؛ گه رمی ئه که ن که ئه بیته هۆی له ناوچوونی زۆربه ی ئه و سوودانه ی پیکهاته زیندووه کانی هه یانه، ئه وانه ش هه ندیک له و ناویشانانه ی تیا نییه که وتم له له یبله که دا بۆی بگه ری.

+ واز له و ماستانه بیته که به میوه وه کوو مره بایان لی ها تووه .

زۆر له ماسته به میوه کان به ئاوی میوه یه کی زۆر شیرین کراون، که له راستیدا له مره با ئه چن نه ک میوه ی راستی. پر کراوه له شه کر که ئه و

بهره‌مه تهن‌دروسته‌ی کردووه به نوقلینکی زیاد شیرینی ناشیرین. نه‌گهر هز نه‌که‌یت ماسته‌که‌ت میوه‌ی تیا بیت، خۆت شتیک، شلیک، تووترکی تی بجنه یان یه‌کیک له میوه ناوک ره‌قه‌کان (هه‌لووژه، گیل‌اس، قوخ... تاد) قاش بکه و پیوه‌ی بخۆ.

+ واز لهو ماستانه بیتنه که کیسه‌ی تامیان له‌گه‌ل‌دایه.

باشترین نه‌و تامانه‌ی له کیسه‌یه‌کی بچوو‌کدایه له‌گه‌ل ماسته‌که‌دا که له کاتی خواردندا تیی بکه‌یت، هه‌مووی پره له شه‌کر. نه‌گهر هز نه‌که‌یت ماسته‌که‌ت تامیکی تری هه‌بیت، خۆت هه‌ندی نه‌ت ورد بکه‌ره ناوی.

+ به‌جۆری تر به‌دوای شه‌کر‌دا بگه‌رئ.

هه‌تا نه‌و ماستانه‌ی که هیچ جۆره میوه‌یه‌کیان تیا نییه، دوور نییه پر کرابیت له شه‌کر. کوپیک ماستی به‌فانیلا، بۆ نمونه له‌وانه‌یه چه‌ند که‌وچکه‌چایه‌ک شه‌کری تی کرابیت.

+ بگه‌رئ به‌دوای شیرینکه‌ری دروست‌کراودا.

بۆ که‌م‌کردنه‌وه‌ی کالۆری، هه‌ندی ماست پشت نه‌به‌ستن به‌رۆحی شه‌کر و ماده‌ی تام شیرینی تر.

+ چیژت رابه‌ینه‌ره‌وه.

ته‌ندروستترین ماست، ماستی سروشتی که‌م چه‌ورییه. تو نه‌گهر راهاتبیت به‌ماستی شیرین‌کراو و نه‌وه‌ی چه‌ندین تام و بۆنی تی کرابیت، له‌وانه‌یه له سه‌ره‌تاوه هز له ماستی سروشتی نه‌که‌یت، به‌لام کاتیک په‌یره‌وی ره‌چه‌ته‌ی دکتۆر نه‌که‌یت و بریار نه‌ده‌یت واز لهو خواردنه شیرین‌کراوانه بیتیت و بگه‌ریتنه‌وه سه‌ر خواردنی ته‌واو ته‌ندروستی ده‌ستکارینه‌کراو، زه‌وقت چاک نه‌بیتنه‌وه و تام و چیژیکی نوئ نه‌دۆزیتنه‌وه و دیتنه‌وه سه‌ر چیژوه‌رگرتن له تامی ماستی سروشتی. له‌بیرت نه‌چیت، هیشتا هه‌ر بواری نه‌وه‌ت هه‌یه تام و بۆن و شیوه‌ی ماسته‌که‌ت بگۆریت به‌ئاره‌زووی خۆت چ جۆره میوه و نه‌تیکت نه‌و‌یت تیی بکه‌یت.

+ مەھىلە منالەكانت شتىك بىرگە ناۋى ماستى تايىبەت بۇ منالان.
 ھەندىك ماست ھەر بى تام پىر كراون لە شەكر و كالورىي بەرز بە تىكرىدى
 شىرىنكەر، سىرۋىتى بىت يان دروستكراۋ، بە بىنانوۋى تايىبەت بۇ منالان،
 ئەوانە بەراستى كىك كرىمىن و ھىچ سوۋدىكىان نىيە بۇ منال جگە لە تامە
 منالە تىنەكەى.

+ ئاگادارى ماستى بەستوو بە.

ماستى بەستوو وا دىتە بەرچاۋ كە تەندروست بىت، بەلام بەحال لە ئاىسكرىم
 باشترە. بەگوئىرەى ماركەكان، ماستە بەستووەكان بىرى جىاۋاز شەكر و
 چەورىيان تى كراۋە و دوور نىيە ھىچ كام لە كۆلتوۋرە چالاكە زىندووەكانى
 تىا نەبىت كە ماىەى سوۋدى ماستىن، يان ئەگەر ھەشەبىت زۆر كەمە. تىاىە
 پىش ئەۋەى بىكرىت، سەىرى لەبىلەكە بىكە بزائە چەندى لەوانە تىايە.

پىگای تر بۇ خواردنى ماست

ماست تەنبا بۇ ناننى بەيانى نىيە، ئەتوانىت ماست لە ھەر كام لە ژەمە
 سەرەكىيەكانى خواردنى تەندروستى پۇژانەتدا بىت:

+ بىكە بە تىۋلىۋ.

ماست بەسەر تۈيژەۋە باشترىن شتە ھەر چىيەكت بۈىت بىكەيتە ناۋى.

+ بىكە بە جاجىك.

خەيار پاك بىكە و بىجە ناۋ ماستەكەت، شۋىتى تەرى تى بىكە يان سىر بىجە
 ناۋى و سىر و ماست بىخۇ.

+ بىكە بە سۇس.

ماست لەگەل زەىتى زەيتۋون، سىر، ئاۋى لىمۋى فرىش لەگەل نەعنا تىكەل
 بىكە و بىكە بە سۇسىكى بەلەزەت لەگەل ماسى يان مرىشكدا بىخۇ.

+ وەك شۇربا بېخۇ.

ماس تېشەلەقەتە و بېكە ناو شۇربا سەوزەوات، يان شۇربا فاسۇلياكان وەك فاسۇلياى رەش، نېسك يان شۇربا تەماتە، بۇ ئەوئە تامىكى چەورى بداتى.

+ زەلاتەى پى خوش بکە.

لەجیاتى مایۇنىز، ماس تېكە بە زەلاتەكانت و لەفەكانتەو.

+ بۇ تامى ترشى بەكارى بېنە.

لەجیاتى ئەو كرىمە ترشانەى ئەكرىن بە ھەندى خواردنى تېكەلەو، ماستى یۇنانى بەكار بېنە. جگە لەوئە تامى لەو كرىمە ترشانە خوشترە، كەلكىشى زیاترە.

+ بۇ رازاندنەو و دېكۆر بەكارى بېنە.

پېكەتەپەكى ھونەرى دروست بکە و چىن چىن مېوئە رەنگاورەنگ و ئایسكرىم بکەرە گلاسكى درېژەو (بارفیه) با چىنىكىان ماست بېت.

رەچەتەى خۇراكى ژيان

ئەو دە رەچەتەى خۇراکەكەى من بوو بۇ باشتىن تەندروستى. بە پەپرەوكردى ئەو ئامۇژگارىيە، خۇت ئەخەيتە سەر رېگای كىشى كەم، ناوقەدى بارىك و جەستەپەكى تەندروست و تەمەنىكى درېژ.

ئومىدەوارم ئەو ئامۇژگارىيە ئەوندە بەجدى وەرېگىت، وەكوو ئامۇژگارىي بەكارھىتانى دەرمان يان خۇپارىژى و چارەسەرى پزىشكى بن -بۇ ئەوئە رېگای تەندروستىن خواردن و بەرنامەى خۇراکخۇرىت نىشان بدەن.

ئىستاتىگەىشتىت رەچەتەى دكتور چۆن دىزاین كراو و كاتىكت تەرخان كىردو و بۇ پەپرەوكردى سىتاتپلان، دواى ئەمە لە بەشى داھاتوودا دېمە سەر قوناغى دووھم لە بەرنامەى خۇراکخۇرىپەكەم كە بووژانپلانە.

بەشى سىيەم

بەرنامەى رەچەتەى دكتور بۇ پلانى بووژاندنەوہى تەندروستى - بووژانپلان

دواى ئەوہى دەستت کرد بە ژيانىكى نوئى تەندروست بە جىيەجىکردنى ستاتپلانە چواردە رۇژىيەگەم، ئىستا ئامادەيت بچىتە سەر قۇناغى داھاتووى رەچەتەى دكتور كە بەرنامەى چواردە رۇژى بووژاندنەوہى تەندروستى - بووژانپلانە.

ئەيىت ئىستا ھەست بە ھەندى گۇرانى دلخۇشكەر بکەيت لە مىشكت و جەستەدا. زۇر كەس بە جىيەجىکردنى ستاتپلان، بۇيان دەرکەوتووە كە ئارەزوويان بۇ شەكر و خواردنى چەورى بەرزى بىكەلك كەمى كىردووە. ئەوہشيان بۇ دەرکەوتووە چىژەوہرەكانيان سەرلەنوئى داريژراوہتەوہ، بە جۇرىك كە زياتر خوويان داوہتە تام و چىژى خواردنى سىروشتى وەك لە سالانى رابردو.

ئىستا دواى ئەوہى ستاتپلانە چواردە رۇژىيەكەت تەواو کرد، ساردىيە پىر شەكرەكان و كىك كرىمەكان كە جاران زۇرت ھەز لى بوو، ئىستا ئەلئيت: "لاى بە، زۇر شىرىنە!" سناكە سۆيز و گرىسەكان كە جاران ھەزت لى ئەكردن، لەوانەيە كەمتر بەدلت بن.

ئەگەر ھەست بەم گۇراناھە ناكەيت، مەن واى بۇ ئەچم كە ئارەزووى تۇ بۇ شەكر و ئالوودەبوون پىئى ئەوہندە قىوول رەگى داکوتاوہ، تۇزىك كاتى زياترت ئەوئىت بۇ ئەوہى زال بىت بەسەرىدا. نىگەرەن مەبە، ئەگەر پەپرەوہى



بووژانپلان بگهیت بهوردی وهک ئه وهی نووسراوه، زۆر ناخایه نیت ههست به هه موویان ئه کهیت.

برگه کانی بووژانه وه، ئالووده نوێکان سه رسام ئه کات.

بووژانپلان ده ره ئه نجامی سه روشتی ستاتپلانه، بووژان له سه ر ستات بونیاد نهراوه و بژاردهی زۆر تر و ئاسانی بۆ زیاد ئه کات.

هاوکی شه ی ژه مپلانی به یانیان و نیوه پروان و ئیوارانی بووژانپلان، هه مان هاوکی شه کانی ستاتپلانه، به لکو وه ل بژاردهی زیاتری میوه ت ئه خاته به ر ده ست له پال میوه کانی ستاتپلاند، سه یوه کان و بیتریه کان و سن دی.

بۆ ئه وهی شه ته کان زیاتر جێی بایه خ بن، بووژان لیستی دانه ویله پرووته کان فراوانتر ئه کات بۆ ئه وهی بتوانیت زۆر تر خواردنه دلخوازه کانت له دانه ویله دروستکراوه کان هه ل بژیریت، وهک بریشکه کانی دانه ویله پرووته کان و پاستا کانی

دانهويله پرووتهكان و... زوړى تر.

جياوازييهكى گه ورهى تر له نيوان ستات و بووژاندا، سنووردارنه بوونى كاتهكانى خواردنه. له بووژاندا هلبژاردهى خواردنى زياترت ههيه بيخه يته سهر ليستى ژهمپلانى پوژانهت. بووژان كاتى زياترى سنووردارنه كراوت نه داتى بۇ زيادكردنى هلبژاردنى دانهويله پرووتهكان (بيكهيت به دوو جار له پوژيكد) و چهورى تهنروسست (بۇ دوو جار له پوژيكد).

جگه له وهش بوارى زيادكردنى پړوتين سناكيكى تروت نه داتى، به واتا: له جياتى يه ك سناك له پوژيكد، نه توانى دوو سناك بخويت. من پيشنيار نه كم به كي ك له سناكهكانت؛ پړوتين سناك بيت، له گهل ميوه ي بووژان و نه وى تريان سه وزه ي ههر كاتيك نه ته ويستى له گهلدا بيت. نه م فراوانبوونه ي سنوورى سناكهكانت، بوارى زياترت نه داتى خوراكهكانى پالپشتى ژيان يان تيكهل بكهيت و بيخويت.

نامانجى بووژانپلان نه وهيه بوارت نه دا به ردهوام بيت له سهر كيشدابه زين به خواردنى بريكي گونجاو له به تام و تهنروسستين خوراك. پيداگريه كه هيشتا ههر له سهر كيشدابه زينه، به لام پلانه كه ريگات نه دات ژماره يه كى زوړتر خوراك بخه يته ليستى هلبژاردهكانته وه. به شى زورى نه م خوراكانه بريتين له وانه ي له ره چه ته خوراكيهكانى به شى پيشوودا دياريم كردبوون.

بووژانپلان به جوړيك ديزاين كراوه، به چوارده پوژ جيه جينى بكهيت. دواى نه و دوو ههفته يه، يان نه گه رپيته وه بۇ ستاتپلان بۇ نه وهى به ردهوام بيت له كيشدابه زين، به لام نه گهر نامانجه كهت پيكابوو، نه گويزينه وه سهر پلانى به ردهوام به دريژى ته مه ن - ته مه نپلان.

ههر قوناغيكيان بيت، گرنه نه وهيه تۇ به ردهوام نه بيت له دروستكردنى چاكترين تهنروسستى، كه مكرده وهى مه ترسيى تووشبوون به نه خو شيه دريژخايه نه كان و خواردنى خوراكيك به دريژى پوژ كه يارمه تيت بدات تهنروسست، كامه رانتر، دريژتر بژييت.

ھاۋكىشەكانى ژەمپىلانى قۇناغى بوۋژانىپلان

ئەم ھاۋكىشەكانى ژەمپىلان بەكار بېنە بۇ دروسىنىڭ ئىسسى
ھەلىۋاردە بۇۋژانەت:

نانى بەيانى بوۋژان

يەك نانى بەيانى - پېۋتېن + يەك بوۋژان - مېۋە.

نانى نېۋەپۇى بوۋژان

يەك قاپى سەرەكى - پېۋتېن + دوو يان زياتر مېۋەى ھەموو كاتىك

سناكى بوۋژان ژمارە يەك

يەك سناك پېۋتېن + يەك بوۋژان - مېۋە

سناكى بوۋژان ژمارە دوو

يەك سناك پېۋتېن + يەك يان زياتر مېۋەى ھەموو كاتىك

خۇراكى پۇۋژانەى كات سنووردارنەكراۋ

ھەموو پۇۋژىك (لە ھەر ژەمپىك يان سىناكىڭدا خۇت ھەلىۋاردەت)

ئەم خۇراكە ديارىكراۋانە بخۇ:

+ دوو چەۋرىى تەندروست

+ دوو دانەۋىلەى پووت

+ يەك سەۋزەى چىرى بەرز

رېنمايېه كانى بووژانېلان

رېنمايېه سەرەككېيەكانى بووژانېلان، ھەمان رېنمايېهكانى سىتاتېلانە.
ئەمە پياچوونەودىەكى خىرايە:

+ لەسەر بەرنامەكە بەردەوام بە.

تا ئەتوانىت بەرنامەكە ۋەك خۇى جىيەجى بىكە، بۇ ئەۋەى سەرئەنجامە
لەبەرچاۋگىراۋەكانت بۇ بىتە دى. ھاۋكېشەكانى ژەمپلانەكەى بەكار بىتە بۇ
دروسىتىكرىنى خىشەى رۆژانەت، يان خىشە چۈاردە رۆژيىە ئامادەكراۋەكەى
من پەپرەۋە بىكە.

+ پىشتر بىر بىكەرەۋە.

بۇ ئەۋەى كانت بۇ بىكەرېتەۋە، ھەموو رۆژىك پلانى رۆژى دواتر ئامادە بىكە.

+ بىرەكان لەگەل قەۋارەكەى خۇتدا ھاۋسەنگ بىكە.

كاتىك بىرەكەت بە پىۋەر بۇ دىيارى كراۋە -بۇ نىمۇنە: قاپى سەرەكى
-پىرۇتىنەكان سى يان چۈار ئۇنسە، بىرە كەمەكەيان بۇ تۈيە ئەگەر قەۋارەت
بىچۈكە (ژىر 5. 4 پى بۇ ژان و ژىر 5. 10 پى بۇ پىاۋان). بۇ تەمەنى
سەرۋو پەنجا، يان چالاكى و جۈلەى رۆژانەت كەمترە لە نىوكاتژمىر لە
رۆژىكدا و بىرە زۆرەكەيان بۇ تۈيە ئەگەر دىرېژىرېت و گەنجىرېت و چالاكى و
جۈلەى رۆژانەت لەۋە زىاترە.

+ بىرەكە رابىگرە.

دۇنيا بە لەۋەى پابەندىت بە بىرى دىارىكراۋەۋە. زۆر خۈاردن ھەتا ئەگەر
خۇراكەكەش تەندروسىت بىت، كىشىدەبەزىن خاۋىر ئەكەتەۋە.

+ پىۋەرەكان بىناسە.

لەپى دەستت بەكار بىتە بۇ كىشى چۈار ئۇنسى گۆشت، ماسى و پەلەۋەر.

فاسۇلياكان و نىسك و ھاوشىۋەكانيان بە كوپ بېنۋە.

+ ئەو شىلەمەنىيەنە بخۆرەۋە كە دابەزىنى كېش خېرا ئەكەن.

جارى خواردنەۋە شىرىنكراۋەكان و ساردى ھەر مەخۆرەۋە، ئىستا ئاۋى كال،
قاۋە، چاى سەۋز، چاى رەش، ئاۋەكان كە ھەلئەچن، ئاۋە تامداركراۋەكان بە
ئاۋى لىمۋى سروسىتى يان ئەۋانەى خەيار قاش كراۋەتە ناۋيان؛ بخۆرەۋە.

+ شىرىنى خۆت بئاسە.

لە ھەموو شىرىنكەرىكى دروستكراۋى پىشەسازى دوور بىكەۋەرەۋە،
سەرچاۋەكەى ھەر چىيەك بىت، بىرىكى كەم ھەنگۈين يان شىلەى دەرھىتراۋى
سۈبۈئىرەكان (تا كەۋچكەچايەكى پر رۇژانە)، بۇ شىرىنكردنى ھەندىك خۇراك.

+ با شىلقەت بىت لە ئاۋدا. پىش ھەموو ژەمىك يان سىناكىك، پەرداخىكى ھەشت
ئۇنسى پر ئاۋ بخۆرەۋە (يان لەگەل خواردنەكەتدا ئەگەر وا ھەزىت لىيە). جگە
لەۋەش رۇژانە دوو تا چوار پەرداخى تىش بخۆرەۋە.

+ بە شىلەقاۋى و سوۋرەۋەكراۋى.

ئەتوانىت ھەوت ھىلكەى تەۋاۋ بخۆيت لە ھەفتەيەكدا (يان ھەفتەى سى ھىلكە
ئەگەر نەخۇشىى دل يان شەكرەت ھەيە)، زەيتى زەيتوون بەكار بىنە بۇ
شىلەقاندن يان ھىلكەۋرۈن.

+ حسابى كالۋرىى شىرەمەنى بىكە.

بۇ ئەۋەى دەرەنەچىت لەۋەى كالۋرىت كەم بىت، ماست و شىرى كەم چەۋرى
بخۆ.

+ بەھاراتەكان خراپ نىن.

بەھاراتە بەرەگىيا فرىش يان ھاراۋەكان بەكار بىنە، بۇ ئەۋەى بۇن و بەرامەى
خواردنەكانت خۇش بىكەيت.

+ مەيىۋىرە.

باش نىيە ھىچ ژەمىك بېرىنىت، بەتايىبەتى ناننى بەيانى.

+ قاپەكەت بەتال نەبىت.

بەردەوام با قاپەكەت، سوزگىيەكەت يان لەفەكەت پىر بىت لە سەوزەى ھەموو كاتىك، سووپى سەوزەى ھەموو كاتىك، زەلاتەى بەروبوومى كىلگەى ھەموو كاتىك.

+ پابەندى كاتەكە بە.

بەردەوام بۆ ماوەى چواردە رۆژ پابەندى بووژانپلان بە، دواى ئەوە يان ئەگەر ئىتەو بە ستاتپلان يان ئەچىتە سەر تەمەنپلان.

ليستى خۆراكه كانى بووژانپلان

ليستى خۆراكه كانى بووژانپلان ھەمان ليستى خۆراكه كانى ستاتپلانە، جگە لەوەى بووژانپلان سنوورىكى فراوانترى ديارىكردى مىوہ و دانەوێلەى تەواوى ھەيە.

ميوہى بووژان

+ يەك سىنوى مامناوہند

+ يەك سندیى مامناوہند

+ يەك کوپ بىرى (تووترک، شلیک، بلووبىرى، شاتوو، تووى رەش، شىوہ تووہ رەنگ رەشەکان)

+ يەك بچووک يان مامناوہند (يان نيوہى گەورەيەك) پرتەقال، ھەرمى، ھەلووژە يان ھەر مىوہيەكى كە بە دەست ئەخوریت.

+ مۆزىكى بچووک يان (نيوگەورە)

+ كوپىك مىوہى فريشى قاشكراو يان جنراو

+ يەك کوپ ترى يان تۆپى شووتى + يەك کوپ مىوہى



به ستوو .

+ نیوکوپ میوهی قوتووکراو (کراییتته ئاوه سروشتیه که ی
خویه وه، به لام پیش ئه وه ی بیپیویت ئاوه که ی بریزه)
+ چاره که کوپنک کاله کی بچکوله

دانه ویله ته واهه کان

+ نانی دانه ویله ی ته واه (یه ک پارچه)
+ کینکی ئینگلیزیی دانه ویله ی ته واه (ئه وه ی دانه دانه یه له قایی
بچووک یان کاغه زی ته نکدایه) (یه ک کیک)
+ شوفان - شیرین نه کراییت (نیوکوپ به کولای یان یه ک
ئونس به وشکی)
+ دانه ویله ی ته واه بو تیگوشین - نانه ورده ی گهنم به که په که وه،



نانى شۇفان، ئەو خواردنە وردانەى ئامادە كراون و كراونەتە
قوتوو يان پاكەتەو و ھەر دانەويلە بن بەتەنيا (يەك كوپ)

+ دانەويلەى رووت، وەكوو: جو، برنجى قاوہىي، كزن، ساوہر،
جو كئويلە (قەلاس) (نيوكوپى كولاو)

+ پسكىتى دانەويلەى تەواو (پسكىتى بى خوى و بى شەكر
(يەك ئونس))

+ كولیچە و سەموونى وردى تەنيا لە دانەويلە (يەك ئونس)

+ گەنمەشامىي تەقيو (سى كوپ - لەسەر ئاگر تەقييىت)

+ مەعەكەرۋنەى گەنمى رووت (نيوكوپ بەكولاولى)

+ نان و كولیرەى گەنم و جو (يەك دانەى بچووك)

+ بۇ لیستى خۇراکہکانى پړوتینهکانى نانى بهیانی، سناكى

پړوتین، قاپه سەرەکیى پړوتین، سەوزەواتى ھەموو کاتیک،

سەوزەواتى چرى بەرز و چەورییە تەندروستەکان، لە

سەرەتاوہ لەژیر ناوئیشانى: لیستى خۇراکہکانى ستاتدا

باسمان کردووہ، ئەتوانیت بگەڕییتەوہ سەریان.

مىنوى پۇژانەى پلانى جوار دەپۇژىيى بووژاندنەوہى تەندروستى

- بووژانپلان

بۇ بەرنامەى بووژانپلان، تۇ ئەتوانىت مىنوى پۇژانەى خۇت ھەلېژىرىت بە پەپرەوکردنى ھاوکیشەکانى ژەمپلانى من. یان ئەگەر پىتت باشە، ئەتوانىت مىنوى پلانە چوار دە پۇژىیەکەى من جىئەجى بکەیت، ئەگەر وا ئەکەیت، ھەندىک شتت لەبیر نەچىت:

+ مىنوى ھەموو پۇژىک خۇراکى (کات سىنووړدارنەکراو - ھەر کاتىک ویستت) ى تیاہ: یەک سناک پړوټینی زیاده، دوو دانەوێلەى پووت، دوو چەوړی تەندروست و یەک چرى بەرز سەوزەوات.

+ زۆربەى پىکھاتەى ئەو مىنویانەى پوون نین، چۇنىتییى دروستکردنیان لە کوتایى کتیبەکەدا باس ئەکەین.

+ ئەم مىنویە بە شیوەى نەرىتییى نانى بەیانى، نیوەرۇ، ئىوارە دیزاین کراو، لەگەل سووپ و زەلاتە، لەگەل نانى نیوەرۇ، لەگەل قاپى سەرەکی، موقەبیلات لەگەل نانى ئىوارە. بەلام ئەگەر ئەتەوێت جیگورکینیان پى بکەیت، کیشە نییە -ئەگینا نانى نیوەرۇ و ئىوارە لەسەر بووژانپلان برۇ و ھەمان ھاوکیشەى ژەمپلان بەکار بیئە.

د. ت = خۇراکى دانەوێلەى تەواو - ھەر کاتىک ویستت (پۇژانە دوو جار)

چ. ت = خۇراکى چەوړى تەندروست - ھەر کاتىک ویستت (پۇژانە دوو جار)

چ. پ = خۇراکى پووەکیى چرى بەرز (پۇژى یەک جار)

پۇڭى يەكەم: مېنۇى ژەمپلان

نانى بەيانى: شەربەتى بېرى بە ھارۋەى نەتەۋە، يەك دانە كىكى ئىگىزى دانەۋىلەى تەۋاۋ (د. ت)

نانى نېۋەرۋ: زەلاتەى سېپىناخ بۇ منال، تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بېبەرى پەش و سىر و نەغناى وشك (چ. ت)، يەك كوپ سوۋپى سەۋزەى ھەر كاتىك ويستت

سناكى يەكەم: يەك كوپ ماست، يەك كوپ بلوۋبېرى

سناكى دوۋەم: مېتىك نەت، نېۋەفۇكادۋى بچوۋكى قاشكراۋ (چ. ت)، بېبەرىكى سوۋرى قاشكراۋ

نانى ئىۋارە: پارچەيەك ماسى لەناۋ ئاۋى بەھاراتدا، نېۋكوپ گەنمەشامى (چ. ب)

پۇڭى دوۋەم: مېنۇى ژەمپلان

نانى بەيانى: ھىلكەۋرۋىنىك بە برۋكى بە پەنېر، يەك كوپ قۇخى جنراۋ، يەك پارچە تۋستى دانەۋىلەى تەۋاۋ (د. ت)

نانى نېۋەرۋ: شۇرباى نىسك، نېۋپەتاتەى بچوۋكى كوللاۋ (چ. ب)

سناكى يەكەم: مېتىك بادەم، كوپىك تۋوتېك

سناكى دوۋەم: يەك ئۇنس پەنېرى شىدار، گىزەرى جنراۋ لەناۋ ئەفۇكادۋى ھەلفلىقاۋ (چ. ت)

نانى ئىۋارە: سىپاگىتى تىكەلى ھەرىسەى كۈلەكەى زەرد بە ئاۋى گۈشت، سەموۋى وردى دانەۋىلەى پۋوت (د. ت)، يەك كەۋچكى چىشت پۋزمارى، سىر، زەيتى زەيتوون، وردەنان (چ. ت)

رۆژی سۈيەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيەنى: يەك كۆپ شلىك، يەك كۆپ ماست، نيو كۆپ شۇفان (د. ت)

نانى نيوەرۇ: سووپى پياز و كوله كەي بەلەك و سىر و پەتاتە و فاسۇلىيى زەردىكراو و دۇشاوى تەماتە، زەلاتەي ھەر كاتىك ويستت، بەرۈبوومى كىلگە، تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بېيەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت)

سناكى يەكەم: نيو كۆپ پەنيرى سەلك، يەك كۆپ قۇخى جنراو، سى كۆپ گەنمە شامبى تەقىو (د. ت)

سناكى دووم: سەوزەي كال جنرايىتە دوو كەوچكى چىشت حومس و چارەكە كۆپىك گىزەرى جنراو لەناو ئەفلىقاو (چ. ت)

نانى ئىوارە: وردەگۈشتى كولاو بە زەنجەبىلەو شىلراو، نيو كۆپ پەتاتەي كولاو (چ. ت)، رۇزمارى، سىر، قەرنابىت بەيەكەو جنراو

رۆژی جوارەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيەنى: يەك سىو، كەوچكە چىشتىك رۇنى نەتى كرايىت بە سەردا، نيو كۆپ شۇفان بە ئاو كولايىت (د. ت).

نانى نيوەرۇ: زەلاتەي تونە لەگەل نيو كۆپ گىزەرى جنراو لەناو ئەفلىقاو ھەللىقاو (چ. ت)، تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بېيەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت)

سناكى يەكەم: مېشتىك عەلىبابا، يەك كۆپ تۇپى شووتى

سناكى دووم: لاسكى كەرەوزى ئىرانى جنرايىتە يەك كەوچكى چىشت رۇنى بادەمەو.

نانى ئىوارە: رۇببان بە سىرەو، نيو كۆپ برنجى قاوھىيى (د. ت)، نيو كۆپ بەزاليى سەوز (چ. ب)، پەرداخىكى پىنج ئۇنسى سىركەي سوز

پۆڭزى پىنجەم: مېنۇى ژەمپلان

نانى بەيانى: مۇزىك، پانكەيكى ھىلكە

نانى نېوەرۇ: ھەمبەرگەر بە كاھوو و تەماتەى قاشكراو، ئەلقەپپاز و نيوئەفۇكادۇ (چ. ت)، كىكى ئىنگلىزى (د. ت)، يەك كوپ سووپى سەوزەى ھەر كاتىك ويستت

سناكى يەكەم: شەربەتىكى بېرى بە تلىپەو، نەتىكى ھاراي تى كرابىت.

سناكى دوووم: مشىك گويز، سەوزەى كال جنرايىتە چارەكەكوپىك گواكامۇل (چ. ت).

نانى ئىوارە: ماسى برژاو بە تەماتەو، نيوكوپ جۇ (د. ت)، فاسۇلىاي سېى (چ. ب)

پۆڭزى شەشەم: مېنۇى ژەمپلان

نانى بەيانى: ھەرمىيەكى فرىش، يەك پارچە توستى دانەويلەى پرووت (د. ت)، بەكەوچىكى چىشت رۇنى نەت چەور كرابىت.

نانى نېوەرۇ: زەلاتەى سىزەر بە سەلمون و سىر و نانەوردەى سوورەوەكراو (د. ت)، تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بېبەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت)

سناكى يەكەم: مشىك دەنكەكولەكە، يەك كوپ تووترىك

سناكى دوووم: يەك كوپ شىر، يەك كوپ سووپى سەوزەى ھەر كاتىك و ويستت

نانى ئىوارە: گوشتى سوورەوەكراوى مانگا، زەلاتەى كىلگە، تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بېبەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت)، نيوكوپ فاسۇلىاي سەوز (چ. ب)

پۆڭزى ھەوتەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيانى: يەك كوپ بىرى، نيوكوپ شۇفان بە ئاو كولايىت (د. ت)، يەك كوپ ماستى سادە

نانى نيوەرۇ: زەلاتەي تونە بە فاسۇليا، لەگەل تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بېبەرى رەش و سىر و ئۇرىگانوى وشك (چ. ت)

سناكى يەكەم: يەك ئونس پەنيرى شىدار، يەك سىو، يەك ئونس پىسكىتى دانەويلەي پووتى بى خوى و بى شەكر (د. ت)

سناكى دووہم: بېبەرى زەرد جنرايىتە چارەكەكوپىك گواكامۇل (چ. ب)

نانى ئىوارە: شىفتەي گوشت، نيوكوپ پەتاتەشیرىنى كولاو (چ. ب)، پەرداخىكى پىنج ئونسى ماستاو

پۆڭزى ھەشتەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيانى: شەربەتى بىرى بە تىپەوہ، نيوكوپ شۇفان بە ئاو كولايىت (د. ت)،
نانى نيوەرۇ: سىنگى مريشكى برژاوى قاشکراو، سەوزەي کال بە نيوكوپ
زەلاتەي فريشەوہ، چارەكەكوپىك گواكامۇل (چ. ت)، نيوہي پەتاتەيەكى كولوى
بچووک

سناكى يەكەم: مشتىك بىستە (فستق)، ھەرمىتەك

سناكى دووہم: سەوزەي کال جنرايىتە دوو کەوچكى چىشت حومسەوہ.

نانى ئىوارە: گوشتى مانگا لە تاوہدا سوور کرايىتەوہ، نيوكوپ بەزالىاي
سەوز (چ. ب)، سەموونى بچووکى دانەويلەي پووت (د. ت)، يەك کەوچكى
چىشت رۆزمارى و سىر و زەيتى زەيتوون کرايىت بەسەر ناندا (چ. ت).

رۆژی تۆیەم: مینوی ژەمپلان

نانی بەیانى: يەك ھەلۋوژە يان پرتەقالىك، يەك كوپ وردەنان (د. ت)، لەگەل يەك كوپ شير

نانى نيوەرۆ: زەلاتەى يۆنانى بە نيسك، تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بيبەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت)، نيوپەتاتەى بچووكى كولاو (چ. ب)

سناكى يەكەم: يەك كوپ ماست، يەك ھەلۋوژە

سناكى دووهم: يەك ئونس پەنيرى شيدار لەگەل تەماتەى قاشكراو

نانى ئىوارە: قاپى سەرەكىى زەلاتەى رۆستى گوشتى مانگا، نيوكوپ جۆ(د. ت)، كرايىتە يەك كەوچكى چىشت زەيتى زەيتوون (چ. ت) لەگەل سىر و پيازدا.

رۆژی دەيەم: مینوی ژەمپلان

نانى بەيانى: مۇزىكى بچووك، ھىلكەورپۆن بە سپىناخ، نيوكوپ شۇفان بە ئاو كولابىت.

نانى نيوەرۆ: زەلاتەى موشەكەل لەگەل تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بيبەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت)

سناكى يەكەم: ھىلكەيەكى زۆر كولاو تىكەلى ئونسىك نانەوردەى دانەويلەى پووت كرايىت (د. ت)، يەك كوپ شليك

سناكى دووهم: مشىك بادەم، بيبەرى سوور جنرايىتە چارەكەكوپىك گواكامۆل (چ. ت)

نانى ئىوارە: پارچە سەلمونى برژاو لەگەل پەتاتەى سوورەوھەكراوى ھەلفليقاو، باينجانى برژاو

پۆڭزى يانزەيەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيانى: مۇز بە غەسارە، نىوسەموونى ئىنگلىزى دانەويلەي پووت
بچووک (د. ت)

نانى نيوەرۇ: فاسۇلىي رەشى توركى بە بېبەرى تىژەو، نيوئەقۇكادوى
جنراوى بچووكى ئەكرىتە سەر (چ. ت)

سناكى يەكەم: يەك كوپ ماست، يەك كوپ تووترىك

سناكى دوووم: مشتىك گولەبەرۇڭى برژا، يەك كوپ سووپى سەوزەي ھەر
كاتىك

نانى ئىوارە: پاتاتولى، نيوكوپ فاسۇلىي بەلەك يان سەوز يان سېپى (چ.
ب) زەرد ئەكرى، يەك كەوچكى چىشت زەيتى زەيتوونى ئەكرىت بە سەردا.

• پاتاتولى

پۆڭزى دوانزەھەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيانى: يەك سىندى، ھىلكەوپۇن بە قارچىك، پارچەيەك توستى
دانەويلەي پووت

نانى نيوەرۇ: زەلاتەي سەوزە و پەنير بە كاكەگۈيزەو، لەگەل تىكەلەيەكى
زەيتى زەيتوون و بەھارات و بېبەرى رەش و سىر و نەئى و شك (چ. ت)

سناكى يەكەم: سىنۈكى قاشكراو، بە كەوچكىكى چىشت پۇنى نەت ئەمدىودىو
چەور ئەكرىت.

سناكى دوووم: سەوزەي كال ئەجنرىتە دوو كەوچكى چىشت حومسەو.

نانى ئىوارە: سىنگى مرىشكى برژا، نيوكوپ پەتاتەي شىرىنى كوللو،
رۇزمارى و سېپىناخ، سەموونى خىرى بچووكى دانەويلەي پووت.

پۇڭى سىانزەھەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيانى: يەك سىو، نيوکوپ شۇفان بە ئاو ئامادەكراو، مشىتىك نەتى ئەكرىت بە سەردا.

نانى نيوەپۇ: زەلاتەى شىف، نيوئەفۇكادۇى بچووكى جنرايىتە سەر، تىكەلەيەكى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بىيەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت)

سناكى يەكەم: مۇزىك بە عەسارە

سناكى دووم: لاسكى كەرەوزى ئىرانىي جنراو، ئۇنسىك نانەوردەى دانەويلەى پووت و كەوچكىكى چىشت رۇنى نەتى كرايىت بە سەردا.

نانى ئىوارە: يەك كوپ سووپى سەوزەى ھەر كاتىك، شۇرباى مريشك كرايىت بەسەر نيوکوپ پەتاتەى شىرىنى كولاوى ھەلفلىقاو.

پۇڭى چواردەھەم: مېنۇي ژەمپلان

نانى بەيانى: يەك سىندى، ھىلكەوپۇن بە تەماتە و كەرەوز، نيوکوپ شۇفان بە ئاو ئامادە كرايىت.

نانى نيوەپۇ: يەك كوپ سووپى سەوزەى ھەر كاتىك، سەندويچىكى سىنگى مريشكى برژاوى تويكراو لەناو يەك پارچە توستى دانەويلەى پووت لەگەل تەماتە و كاھووى جنراو

سناكى يەكەم: شەربەتى بىرى بە تلىپەو

سناكى دووم: سەوزەى كال جنرايىتە دوو كەوچكى چىشت حومس و گواكامۇل.

نانى ئىوارە: نەرمەگۇشتى برژاوى ورد، نيوکوپ كەستەناى برژاو، يەك كوپ لاسكى برۆكلى جنرايىتە ناو تىكەلەى زەيتى زەيتوون و بەھارات و بىيەرى رەش و سىر و نەعنای وشك (چ. ت).

به شی چوارهم

تامی پاداشته کان بکه:

چیژ وەر بگره له وەر گرتنه وهی ههشت قهرزی شازی کیشدابەزین.

کیشدابەزین ئامانجی هه‌ره سه‌ره‌کیی ره‌چه‌ته‌ی دکتوره، چونکه ده‌رچوون له کیشی سروشتی؛ گه‌وره‌ترین کیشی ته‌ندروس‌ستییه که بلیتی یه‌ک سه‌ری سه‌فه‌ریکت بۆ ئەدات بۆ ژووری فریاکه‌وتنی خیرا، به‌لام نیستا دوا‌ی ئەوه‌ی پابه‌ند بوو‌یت به‌ به‌رنامه‌ی خۆراکخورییه‌که‌ی منه‌وه بۆ ماوه‌ی چهند هه‌فته‌یه‌ک، نه‌ک هه‌ر ئەبێت کیشت دابه‌زیبێت، به‌لکوو سوودیکی گه‌وره‌ی ته‌ندروس‌تیت ده‌ست که‌وتوو‌ه که‌ خویان هاتوو‌نه‌ته‌ ریت کاتیک ته‌ندروس‌ت خواردوو‌ته و وەرزش‌ت کردوو‌ه و به‌ پاه‌ند کیشت سووک‌تر کردوو‌ه.



ئەو پاستە - مافى خۆتە، كاتى قەرزوەرگرتنەوئە!

تو رەنجت داوہ بۇ ئەوئە پلانى خۇراخۇرى لە پىناو تەندروسىتىيەكى سوپەرى
من جىيەجى بکەيت، ئىستا كاتى ئەوئە من دەر بارەى ئەو ھەموو پاداشتە
تەندروسىتىيەى ئەبىت وەريانگريت؛ پىت بلىم كە وەرگرتيان بە جەستەتەوہ
ديارە يان كەمىك چاوەروان بکە كاتىك ھىشتا بەرنامەى رەچەتەى دکتور
پەپرەو ئەكەيت.

من ئەمەويت تامى وەرگرتى پاداشتەكانت بکەيت كە تەندروسىتىيەكى نايابە و
ئەتوانىت ژيانت بۇ ھەمىشە بگۆرىت.

لەم بەشەى كىتەبە كەمدا پرونى ئەكەمەوہ چۆن ھەلبۇاردنە ژىرانەكانى تو
بەپىى بەرنامەكانى خۇراخۇرى دکتور، ھەموويان بەيەكەوہ يارمەتت ئەدەن
ھەست بە ئاسوودەى زياتر، ھىزى زياتر، سىكسىتر، تەندروسىتتريش بکەيت،
جگە لەوہش ھەندى رىچكەت نىشان ئەدەم سوودە بالاكانى خۇراخۇرى
تەندروسىت دووقات و چەند قات بکەيت.

من شانازى ئەكەم بەوئە تا ئىستا پىوئەى ماندوو بوويت، ھەتا ئەگەر ھىشتا
بەرنامەى رەچەتەى دکتورىشت پەپرەو نەگردىت، من خوشبەختم كە ھەر
ئەشخوئىنئەوہ - لەوانىيە ئەم بەشەى كىتەبەكە ھانت بدات دەست پى بکەيت!
بەھەر حال، تو چەند ھەنگاوىك ھاتوئىتە پىش بۇ ئەوئە كىشت دابەزىنىت و
تەندروسىتت بەھىز بکەيت.

پاداشتى يەگەمى كىشدا بەزىن: تۆبەكى باشتەر.

پەپرەو كەردنى بەرنامەى رەچەتەى دکتور، كۆلىك كەلكى تەندروسىتى ھەيە بۇ
ھەر ئەندامىك لە ئەندامانى جەستەت. جىي تىرامانە چۆن خانەكانت، شانەكانت
و كۆئەندامەكانت پىشوازى لە ژيانىكى تەندروسىت و كىشدا بەزىن ئەكەن - ئەمانە
بەراستى ھەندىك پىاوەتىن ئەتوانىت بەرامبەر بە خۆت بىيانكەيت.

بەلام ھىشتا ماوہ، زۆرى تر ماوہ! ئەو كاتەى سوودە تەندروسىتىيە جوانەكانى

پهیره وکردنی بهرنامه ی ره چته ی دکتور شووتی یه که می دهسپنکردن لیته دات،
 نه وه سهره تای دهسپنکردنی نه وه یه ههست بکهیت گهنجتری، بههیزتری و
 سیکسیتی له سالانی پيشوو. یه کیک له باشتین سووده کانی کیشدابه زین
 نه وه یه ههست بکهیت به شیوه یه کی دیار له زور رووی جیاوازه وه "تویه کی
 باشت" یت.

کاتیک جهستهت چهند پاوه ندیک کیشی هه لئه کشیت، له زور رووه وه نازار
 نه چنژیت، به لام کاتیک نه وه کیشه زیاده ی له کول نه که یته وه، لاشهت خیرا
 و دراماتیکیان به پنهوی دیار نه بیت. هؤکاره کانی مه ترسی نه که ون، کیشه
 ته ندروستییه کان هه ره شه یان که متر نه بیت، نه ندانه بیتاقه ته کان گورج نه بنه وه
 و جهستهت به رده وام به ره و باشت و باشت نه پروات.

کاتیک دهست نه که یت به کیشدابه زین، ههست به وه نه که یت به ره و باشت
 نه پرویت، ههست نه که یت جله کانت جوانتر له به رتدا نه وهستن، ههست نه که یت
 به زی دهوری که مه رت تواوه ته وه و که سهیری خوت نه که یت له ئاوینه دا زیاتر
 زه رده خه نه دیته سهر رووخسارت.

وزه ی زیاترت هه یه یاری له گهل مناله ورده کان و گه وره کانیش بکهیت و
 کوتایی رۆژیش که متر ههست به بیزاری و ماندوو بوون بکهیت.

کاتیک خه لک تییینی نه که ن چهند باشت بوویت و لیت نه پرسن، پتویست به وه
 ناکات من پیت بلیم ههست به چی خوشی و ئارامیه ک نه که یت.

ته نیا کیشدابه زین وات لی نه کات ههست بکهیت سووکه له تر و نازادتری،
 جهسته شت بی نه وه چهورییه زیاده یه به وه شیوه یه خوی نه نوینیت که و
 دروست کراوه به وه جوړه ببیریت.

با نمونه یه کت بده می. ئهرکی سییه کانت به سانایی نه وه یه ئوکسجین وه ربگرن
 و دووهم ئوکسیدی کاربون بده نه وه. نه مه به شیوه یه کی خو کرد (ئوتوماتیکی)
 روو نه دات، به بی دنگ، سه دان جار له کاترمینرکیدا و هه زاران جار له رۆژیکا.
 به لام نه گهر چهوریت زیاد بیت، به تاییه تی دهوری قهفه زهی سنگ، ورگ، مل
 و سنگ، ریره وی هه و و سییه کانت ته سک نه بنه وه و ژماره ی ژووره کانی
 هه و که م نه بنه وه. چهوری نایه لیت ناوپه نچک به ئاسانی سه روخوار بکات و

سییه کانت به ئاره زووی خویان پر بین له ههوا، ئه مه مانای ئه وهیه ئه بیت سییه کانت و ماسوولکه کانی دهو روپشتیان کاریکی قورس و ناره حهت بکه ن ئه و بره ئوکسجینه دابین بکه ن تۆ پتویسته.

جگه له م ئهرکه قورسه ی کیشی زیاد ئه یخاته سه ر کو ئه ندامه کانت، هه موو خانه یه کی چه وری له جهسته دا به ئوکسجین ئه ژی -له بیرت نه چیت، خانه ی چه وری زیندوو و چالاکن له بهر ئه وه هه ر هه ناسه یه ک هه لئه مژیت بۆ ئه وه ی سییه کانت پر بن له ئوکسجین، به شیک ی ئه روات بۆ خانه چه ورییه کان.

کاتیک کیشت دائه به زینیت و چه وری ئه سووتینیت، ئیسرا حهت ئه ده ییت به سییه کانت که متر ئیش بکه ن، نه ک له بهر ئه وه ی بۆشایی زۆر تره له سنگدا، به لکوو له بهر ئه وه ش خانه ی چه وری له ناوچه که دا نییه داوای به شیک له ئوکسجینه که ت بکه ن. تا کیش دابه زیت، له گه لیشیدا مه ترسیی نه خۆشی یان ناره حه تی باری سییه کان و نه خۆشیی وه کوو هه ناسه توندی و ره بۆ و گیرانی درێژخایه نی سیگلدانوچه کان (COPD) و ناره حه تی و وه ستانی هه ناسه دان له کاتی خه ودا که متر ئه بنه وه. به بی ئه و هه موو چه ورییه زیاده، سییه کانت ئازادی زیاتریان هه یه کاره کانیان به و شتیه یه ئه نجام به دن که له پینا ویدا دروست کراون.

زۆر کاردا نه وه ی تریش له جهسته دا روو ئه ده ن کاتیک کیشت دائه به زیت. ئه مانه ی به ریوه ن، هه ندی ریگای ترن چون جهسته ت سوود له جیبه جیکردنی بهرنامه ی ره چه ته ی دکتۆر وهر ئه گرن:

ئو جهسته یه ی ئه یه ویت هه ستیه سه ر پێ و سه ما بکات.

کاتیک ده ست ئه که ییت به رزگار بوون له و پاوهنده زیادانه، جومگه کانت سوپاست ئه که ن، چونکه خه ریکیت خۆت ئه پاریزیت له ئازاری جومگه کان.

بوونی چه ورییه زیاده نه ک ته نیا ئه گه ری تووشبوونت به ئازاری جومگه کان بهر ز ئه کاته وه، به لکوو خراپتری ئه کات ئه گه ر خۆت له بنه رته دا هه بیت. له ناو



كەسەنى كىش ئاسايىدا، تەنبا لە سەددا بىستىيان ئازارى جومگەيان ھەيە، بەلام لەئاو قەلەۋەكاندا ئەو رېژەيە بەرز ئەيىتەۋە بۇ لە سەددا سى و سى.

ئەو كەسەنى ئازارى بېرېرەي پىشتىيان ھەيە كە بلاوترىن جۇرى ئازارى جومگەيە، ھەست بە ئازارىكى توند ئەكەن كاتىك كېرگەگەي نىوان جومگەكان ئەسۋوئىت. چەند ھۆكارىك ھەن بۇ سۋانى كېرگەگەكان ۋەكوو (تەمەن و بۇماۋەيى) كە تۇ ناتۋانىت كۆنترۋالىيان بىكەيت، بەلام ھۆكارى ترىش ھەن لەۋانە ئەو قورسايىيەي ئەكەۋىتە سەر جومگەكانت ۋا لە كېرگەگەكان ئەكەن بەرگە نەگرن و بېۋوكىنەۋە.

ئەژنۇكان و تۆپەكانى كلوك (حەوز)، زۇرتىن ئەو قورسايىيەيان ئەكەۋىتە سەر كاتىك تۇ ئەجوۋلىيىت. ئەژنۇ بۇ نىۋونە ھىزى راگرتى چۋار پاۋەندى ئەكەۋىتە سەر بەرامبەر ھەر پاۋەندىك لە كىشى لەش. لەبەر ئەۋە تۇ ئەگەر پەنجا پاۋەند كىشت زىاد بىت، كىشى دوو سەد پاۋەند زىاتر ئەخاتە سەر ئەژنۇكانت و ئەبىت لەگەل ھەر ھەنگاۋىكدا ھەلىدىنىت؛ بە كۆلى ئەۋانەۋە بىت. ھەتتا ئەو جومگەنەشى كە ئەركى ھەلگرتى لەشيان ناكەۋىتە سەر، ھەر

تووشی کاریگه‌ریی چه‌وریی له‌ش ئه‌بن، چونکه ئه‌وه هه‌وکردنیان تووش ئه‌کات. پینشتیش باسمان کردوه کیشت زیاده‌یت یان قه‌له‌و بی، ئه‌گه‌ری هه‌وکردنی گشتگیریی له‌ش زیاده‌کات که له‌هه‌موو لایه‌که‌وه ده‌ست ئه‌کات به‌هه‌لوه‌شانی جه‌سته‌ت، جومگه‌کان له‌هه‌موو شوینیک زیاتر ئه‌گه‌ر و گومانی هه‌وکردنیان هه‌یه که له‌ئه‌نجامدا ئه‌بیته هوی تووشبوون به‌نه‌خوشیی هه‌وکردنی جومگه‌کان.

کاتیک کیشت دانه‌به‌زینی و هه‌وکردنه گشتگیره‌که‌ت سارد ئه‌که‌یه‌وه، خۆت ئه‌پاریزیت له‌ئازاری جومگه‌کانی ده‌ست، مه‌چه‌ک و ئه‌و جومگانه‌ی تر که قورسایی له‌ش راگیر ناکه‌ن، وه‌ک جومگه‌کانی ئه‌ژنۆ و کلۆک. بوونی چه‌وریی که‌م نه‌ک هه‌ر ئه‌و فشاره‌ سروشتیه‌ی راگرتنی قورسایی له‌ش له‌سه‌ر جومگه‌کان که‌م ئه‌کاته‌وه، به‌لکوو سووانی جومگه‌کان و ئازاری هه‌وکردنیان له‌هه‌موو به‌شه‌کانی له‌ش که‌م ئه‌کاته‌وه.

هه‌وکردنی رۆماتیزمی جومگه‌کان که نه‌خوشیه‌کی خۆخۆرییه و تیایدا له‌ش خوی هیرش ئه‌کاته سه‌ر شانه‌کانی جومگه‌کان، له‌وانه‌یه کاریگه‌ریی قه‌له‌وییان له‌سه‌ر بیت. خانه‌چه‌ورییه‌کان ماده‌ه‌گه‌لیکی کیمیایی دروست ئه‌که‌ن پینی ئه‌لین "سایتوکاین"، که جومگه‌کان هه‌و پی ئه‌کات و هه‌وکردنه رۆماتیزمیه‌کانیان خراپتر ئه‌کات. کیشی که‌متر و هه‌وکردنی که‌متر، مانای ئه‌وه‌یه سایتوکاینی که‌متر هۆکاری تیکچوونی جومگه‌کان و ماده‌ه‌ کیمیاییه کیشه دروستکه‌ره‌کانی تره که له‌خویندا مه‌له ئه‌که‌ن.

هه‌ندی لیکۆلینه‌وه بۆیان ده‌رکه‌وتوه قه‌له‌وی مه‌ترسیی په‌ره‌سه‌ندنی هه‌وکردنی رۆماتیزمی جومگه‌کان له‌سه‌دا بیست و پینج به‌رز ئه‌کاته‌وه.

سه‌ره‌نجام نه‌قره‌س (دانۆلملۆک) هه‌یه که جوریکی به‌ئازاری هه‌وکردنی جومگه‌کانه، به‌هوی نیشتنی کریستالی ترشیی میزه‌وه (Uric Acid) له جومگه‌کاندا ده‌ره‌که‌ویت -به‌زۆری له جومگه‌ی په‌نجه‌گه‌وره‌ی پیندا، هه‌تا ریژه‌ی خه‌لکی کیش قورس و قه‌له‌و زیاتر بیت، ریژه‌ی تووشبوونیش به‌ده‌ره‌پاشا (نه‌قره‌س) زیاتر ئه‌بیته. ئه‌و خه‌لکانه‌ی قه‌له‌ون، له‌سه‌دا ده‌ ئه‌گه‌ری تووشبوونیان به‌م نه‌خوشیه‌ زیاتره له‌وانه‌ی کیشیان ئاساییه.

یۆریک ئەسید کاتیک دروست ئەبێت، کە جەستەت پڕۆتین و ھەندى خۆراکی تر ھەرس ئەکات. ئەو ئەرکی گورچیلە یۆریک ئەسید بکاتە دەرەو ناو مێز، بەلام گورچیلە ھەموو کاتیک ناتوانێت ئەرکەکانی جێبەجێ بکات لەو کەسانەدا کە کیشیان قورسە یان قەلەون. ئەگەر گورچیلەکان نەتوانن یۆریک ئەسید دەرکەنە ناو خوینەو، ئەبێت لە شوینیکی تری جەستەدا کو ببنەو و ببنە ھۆی دەرەپاشا.

وھکوو جوړەکانی تری ھەوکردنی جومگەکان، دابەزینی کیش کار ئەکاتە سەر چارەسەری دەرەپاشا.

دابەزینی رێژەیکى سەدیی کەمیش لە کیشی جەستەت، ئەبێتە ھۆی دابەزینی یۆریک ئەسید و یارمەتیی گورچیلەکان ئەدا بەباشی کار بکەن.



رێگا مەدە ھەوکردنی جومگەکان راتبۆستین

ھەر جوړیک ھەوکردنی جومگەکان ھەبێت، وات لە ئەکات نەرەحەت بێت وەرزش بکەیت، بەلام مەھیلە ئەو رێگریت لە بکات: ھەتا ئەگەر جومگەکانیش ئازاریان ھەبێت، ھیشتا ئەتوانیت رێگای تر

بدۆزیتەو ە بۆ وەرزشکردن. مەلەکردن، راھینانە وەرزشییە ئاوییەکان، سواربوونی پاسکیلە جیگیرەکان، پیاسەکردن؛ ھەلبژاردنی باشن بۆ ئەو کەسانەى ھەوکردنى جومگەکانیان ھەيە. ھەندىک ناوھند و نەخۇشخانە و مەلەندى چارەسەرى سەروشتى، يانەى تەندروستى، جۆرە بەرنامەيەكى فیتتەسیان ھەيە تايبەت بەو کەسانەى ھەوکردنى جومگەکانیان ھەيە. ئەگەر لە سەرەتاو نەرھەت بىت بجوولیت، ئەمەت لەبەر بىت: ئەگەر تۆزىكى کەمىش دە تا دوانزە پاوھند کىشت دابەزىنیت، ئازارت کەم ئەکاتەو ە و ئەگەرى چاکبوونەو ەت زیاتر ئەکات. کەواتە دژى بو ەستە، تا پىش ئەو ەى بزانت بۆچى ھەست بکەیت کە باشتریت.

+ ئەگەرى پۆیستى بە نەشتەرگەرى گۆرینی کلاو ە
ئەژنۆ لەو کەسانەى قەلەون، ھەشت تا ھەژدە جار
زیاترە لەو کەسانەى کىشيان ئاساییە. دابەزىنى کىش
بە شىو ەيەكى دراماتىكى، فشار لەسەر ئەژنۆکانت کەم
ئەکاتەو ە.

ئاسو ەيى زياتر لەناو جىگادا

پىت سەیر نەبىت، ئەو کەسانەى کىشيان کەمە، ژيانى سىکسىيان باشترە. چەند ھۆکارىک ھەيە بۆ ئەمە. لەبەر يەک شت، نەخۇشى شەکرە و شەکرى خۆینى کۆنترۆلنەکراو ئارەزووى جووتبوون کەم ئەکاتەو ە و ئەبىتە ھۆى ئەو ەى ھەو ەس و ورووژان نەمىنیت و کىشە بۆ مەسەلەى خۆنامادەکردنى

ئەندامى زاۋۇتى و گەشتىن بە لوتكەى چىژ (ئورگازم) دروست بكات. تەربوونى زى لەو ئافرەتەندەدا كەمتەرە كە كىشىيان قورسە، ھەرۋەھا بۇ ژنىش و پياۋىش قەلەۋى كارىگەرىسى نەرىنى ھەيە لەسەر جوولانى ئارەزوۋى لايەنى بەرامبەر كە ئەيىنىت لەشولارى ناقلایە. دابەزىنى كىش، ھەموو ئەم كىشانەت بۇ چارەسەر ئەكات.

كىش كار ئەكاتە سەر سىكوزاش. لىكۆلىنەۋەكان نىشانى ئەدەن كىشى قورس بەشدارى ئەكات لە 25%ى ئەو ھالەتەندەى ژنان مەنالىان ناپىت (ھىشتا ساغ نەبوۋەتەۋە ئايا كىشى قورس كارىگەرىسى ھەيە لەسەر ژمارە و تەندروستىي تۈۋى پياۋ، بەلام مەن ئامادەم گرەۋى لەسەر بگەم كە ھەيەتى). تويژەرەكان نازانن چۈن كىشەدەبەزىن كار ئەكاتە سەر پىت ئى ھاۋسەرەن (تواناى سىكوزا)، بەلام كاتىك تىببىنى ئەو كارلىككردنە خىرايەى ھۆرمۇنات ئەكەن كە پىنۋىستە بۇ سىكپربوون، دەرئەكەۋىت ئەو ناھاۋسەنگىيەى ھۆرمۇنەكە كە كىشى قورس دروستى ئەكات؛ كار ئەكاتە سەر پىت ئەكە. كىشى قورس دىسان كارىگەرىسى ھەيە لەسەر دابەزىنى سەلامەت و سەرکەۋتۈۋى ھىلگۈكە لە ھىلگەدانەۋە، لەۋانەيە توۋشى ھەۋكردنىشى بكات.

كاتى سىكپرىش ئافرەتى قەلەۋ زىاتر لەبارە توۋشى كىشەكانى سىكپرى بىت، ۋەكۈۋ لەبارچوون و شەكرەى دوۋگيانى و ژدەراۋىبوونى كۆرپەلە و كىشەكانى كاتى مەنالبوون.

دابەزاندنى كىشى زىادەت پىش ئەۋەى بىرىارى سىككردن بەدەت، ئەك ھەر ئەگەرى سىككردنەكەت بەھىزتر ئەكات، بەلكوۋ ئەگەرى ئەۋەى سىكىكى بى گرفت و تەندروست و مەنالىكى كىش ئاسايى بەھىزتر ئەكات.

بىرۋەشنىكى تىزتر

تويژىنەۋە تواناى مىشك و كىشى زىادە ئەبەستەۋە بەيەكەۋە، ۋەك ئەلرەھامەر و نەخۇشەيەكانى تىرى مىشك و ئاۋەن. لىكۆلىنەۋەكان نىشانى ئەدەن ھەتا

كىشىت زياتر بىت، تواناي بىر كىردنە ۋەت كەمتر ئەبىت. كىشىت قورس بىت، ئەگەرى مەترسىي تووشبوونت بە ئەلەزە ھايەر لە سەردا چىل و دوو زىاد ئەكات. كىشىدابه زىن يارمەتسى دوورخستىنە ۋەى ئەم مەترسىيە ئەدات.

زانكاڭ نازانن چۆن كىشى زىادە و تواناي مىشك ئەبەستىنە ۋە بەيەكە ۋە، بەلام شتى تر ھەيە ئەيزانن. بوونى نەخۇشىي شەكرە و بەرزىي شەكرى خوئىن و بەرزىي ئەنسۇلىن، مولولەكانى خوئىنى مىشك ئەخەنە مەترسىيە ۋە، بەۋەش ئەو مولولانە ناتوانن ۋەك پىويست ئوكسجين بگەيەننە ئەو خانانەى كە پىويستيانە.

خانە تەندروسىتەكانى مىشك بىروھۇشى باش بەرھەم دىنن، ئەگەر ئوكسجىنى تەۋاويان پىن ئەكات، ئەوا ۋەك پىويست كار ناكەن.

ۋەكوو ھەموو بەشەكانى تىرى جەستەت، مىشك خەز ئەكات سوورپىكى چەسپاۋى خوئىنى ھەبىت ئوكسجىنى تەۋاۋى پىن بگەيەنيت بۇ ئەۋەى كارى خۇى بە جورىكى تەندروسىت ئەنجام بەدات، تۇ چۆن ئەتوانيت ئەۋەى بۇ فەراھەم بگەيت - ئەزانم ئەيزانيت - بە خواردنى تەندروسىت، كىشىدابه زاننن و ۋەرزىش.

ھەو كىردنە سىستىماتىكەكانىش ئەتوانن ئازارى مىشك بەدن. ئەزانيت ئاستى ھەو كىردنەكان لە كىش قورس و قەلەۋەكاندا بەرزىترە، چونكە خانە چەورىيەكان ماددە كىمىيائىيەكانى رېخۇشكردن بۇ ھەو كىردن بەرھەم دىنن.

كىشى سووكتىر، گىرھانى قورستىر.

پاداشتىكى تىرىشت دەست ئەكەۋىت كاتىك كىشىت دائەبەزىنى، ئەۋىش ئەۋەيە كەمتر پارە ئەدەيت بە سەردانى دىكتور و ھىچ كام لەو دەرمانانە ناكىريت كە قەلەۋەكان بۇ چارەسەرى نەخۇشىيەكانيان پارەى پىن ئەدەن.



تەنبا و تەنبا قۇي باشتۇر .

كاتىك دەست ئەكەيت بە جىيە جىكرىنى بەرنامەى رەچەتەى دىكتۇر، بە كەمكىرەنەۋەى چەند پاۋەندىك لە كىشت، تەندروسىت پتەۋ ئەكەيت، دەست ئەكەيت بە دۇزىنەۋەى تۇيەكى نوئ، تۇيەكى رىككراۋ، تۇيەكى بەھىزتر و تۇيەكى سىكسىتر. ئىمە تەنبا دەرۋەتەكمان ھەيە بۇ بەشدارىكرىن لە گەشتىكى خۇشدا بەدەۋرى ژياندا - بۇ كارىك نەكەين خۇمان ساز بىكەين بە سەلامەتى و تەندروسىتى ئەۋ گەشتە ئەنجام بەدەين؟

پاداشتى داھاتوومان بۇ دابەزىنى كىش، لىستىكى ناۋازەيە بۇ گۇرانكارى لە شەكرى خۇندا كە ئەگەرى ھەيە ژىانت بپارىزىت. ئەۋەى تۇ بەدىارىكرەۋى ئەتەۋىت لە بارەيەۋە بخوئىتەۋە!

پاداشتی ژماره دووی کیشدابه زاندن:

گۆرانکاریه گ له شهکری خویندا که نه توانیت ژيانت بپارێزیت.

تۆ بۆیه بهرنامه ی رهچه ته ی دکتۆر جیبه جی نه کهیت، چونکه تۆ سه ره نه نجامت نه ویت. وایه یان نا؟

بینگومان هه ز نه کهیت سه ره نه نجامه کهش خیرا بیت، جا کی هه ز ناکات؟ باشه، به لام من به لیت پێ نادهم یه که سه ره چی کیشی زیاده ت هیه دایه زینیت به جیبه جیکردنی پلانی رهچه ته کانی خۆراکی من، به لام نه توانم پیت بلیم ته نیا یه که پتوهر هیه بۆ ژيانی بێ کیشه که تۆ بێ سی و دوو له چه ند خوله کیکدا نه گۆریت.

گالته ناکهم، ته نیا له ماوه ی پانزه خوله که بۆ نیوکا ترمیز دوا ی ده ست پیکردنی بهرنامه ی رهچه ته ی دکتۆر نه و ماوه یه ی که پتویسته بۆ هه رسکردنی یه که م ژه مت، ئاستی شهکری خوینت ده ست نه کات به باشبوون.

هه تا تۆ سوورتر بیت له سه ره ژه مپلانی من و ده ست بکهیت به دابه زاندنی کیشت، ئاستی شهکری خوینت باشتر و باشتر نه بیت. هه تا نه و رێژه یه ش بۆ ماوه یه کی زۆر بهردهوام به ریکوپیکی دابه زینت، نه گه ری تووشبوونت به شهکری جۆری دوو، به ره له ستی نه نسۆلین و نه خۆشییه په یوه ندیداره کانی تر به نه خۆشیی شهکروه بهردهوام که متر نه بیت.

من که باسی پاداشته به رخه کانی جیبه جیکردنی پلانی خۆراکخۆرییه که م نه که م، باسی کۆنترۆلکردنی شهکری خوین نه که م له بهر دوو هۆکار: یه که میان نه ویه یه کیکه له و مه ترسییه ترسناکه سه ره کیانه ی رووبه روومان نه بیته وه که په یوه ندییان به خۆراکخۆرییه وه هیه.

نه گه ره نه ویت ریت نه که ویته ژووری فریا که وتنی خیرا، نه گه ره نه ویت نه گه ره کانی مردنت به نه خۆشییه درێخایه نه کانی په یوه ندیدار به خۆراکخۆرییه وه له ریشه وه هه لکه نی، کۆنترۆلکردنی شهکری خوینت باشترین

ھەنگاۋە كە لىۋەي دەست پى بكەيت.

ھۆكۈمەت دوۋەم كە لە يەكەم زياتر جىي سەرنجە، ئەۋەيە كىشەي شەكرى خوين كىشەيەكە تا ئىستا زۇرتىن ئەگەرى ۋەرگىرانى ھەيە بە بارەكەي تردا. بەلى، بەئاسانى ئەكرىت لە ماۋەي چارەككىدا دەست بكەيت بە بىكۆلكرىنى شەكرى خوين و زوران لەگەل گرتىن و تەخكرىنى.

شەكرى خوين يەككە لە گەۋرەترىن دوژمنى تەندروسىي پەيۋەندىدار بە خۇراخۇرىيەۋە، بەلام ئەۋەي جىي دلخۇشىيە يەككە لەو كىشانەي زوو چارەسەر ئەكرىت. كۆنترۆلكرىنى شەكرى خوين، پاداشتىكى تەندروسىيە كە بەراستى دەستى ئەگاتى.

سوۋدەكانى ھاۋسەنگى

كاتىك قسەم بۇ خەلك كىردوۋە دەربارەي نەخۇشىي شەكرە، ھەندى جار سەرم سورماۋە ئەو خەلكە چەند كەم ئەزانىت دەربارەي ئەۋەي ئەم نەخۇشىيە چەند خۇرانەگرە و ئاسان ئەبەزىت، لەۋانەيە ئەۋە پەيۋەندى بە گوزارەي شەكرى خوين ئەۋە بىت و ئىمەش راستەۋخۇ تىنەگەيشتوۋىن و بىرومان نەكىردوۋە شتىكى ئاۋا شىرىن و خۇرانەگر، ھىزىكى ئاۋا كوشىندەي ھە بىت.

بەلام ئەگەر بىتوانىت چەند كاتژمىرىك لە نەخۇشخانەيەك بىت كە ھەندىك لە بىمارەكانى ماكە پوۋخىنەرەكانى شەكرەيان تاقي كىرەبىتەۋە، ئەزانىت ئەم نەخۇشىيە چ كارساتىكمان بەسەر دىنىت.

من نامەۋىت بىترسىتم، ھەزىشم لە تەكتىكى توقاندىن نىيە بۇ ئەۋەي تۇ ناچار بىكەم ئاگادارى شەكرى خوينىت بىت، بەلام كاتىك ئاستى شەكرەكەت بەرز بوۋەۋە و ماۋەيەكى درىژ بەردەۋام بوو، توۋشى نەخۇشىي شەكرە ئەبىت و ماكەكانى دەست ئەكەن بە پوۋخاندن.

يەككە لە ماكە سەرەكىيەكانى، كۆپىبوۋنە. شەكرى خوينى كۆنترۆلنەكراۋ

ئەۋەندە زىانبەخشە بۇ چاۋ، كە نەخۇشىي شەكرە لە پىشەۋەي ھۆكارەكانى
كۆيىرپوۋنە لەناۋ تەمەن ناۋەراستەكانى ئەمەرىكادا.

يەككىك لە سەرئەنجامەكانى ترى، بىرىنەۋەي چۈار پەلە. كە باسى بىرىنەۋەي
پەل ئەكەين، ۋا بىر ئەكەينەۋە مەسەلەيەكە پەيۋەندىي بە جەنگ و سەربازانەۋە
ھەيە، بەلام نەخۇشىي شەكرە زۇر پەلى بە بىرىنەۋە داۋە زياتر لە جەنگەكان.
ئەزانم چەند جىي خەفەت و دلتەنگىيە كاتىك خۇشەۋىستىكت ئەيىنى بە ھۈي
ماكى نەخۇشىي شەكرەۋە پەلىكى براۋەتەۋە.

بىگومان نەخۇشىي تىرىش ھەيە، ۋەك ۋەستانى گورچىلە و نەخۇشىيەكانى دل.
ئەگەر شەكرەت ھەيىت، زۇر ئەگەرى ئەۋەت ھەيە توۋشى نەخۇشىيەك لە
نەخۇشىيەكانى دل بىيت - لە راستىدا لە سەددا شەست و پىنجى ئەۋ كەسانەي
نەخۇشىي شەكرەيان ھەيە، بە نەخۇشىي دل يان جەلتەي دەماغ ئەمرن.

بروام پى بكة، من ئەمەم لە ژوورى فرىاكەۋتندا دىۋە. كاتىك نەخۇشىي
جەلتەي دلپان بە عەرەبانە كىردۋە بە ژوورى فرىاكەۋتندا، ئومىدى ژيانى زۇر
زۇرتىر بوۋە لەۋ كەسەي بە نەخۇشىي شەكرەۋە ھىناۋيانە.

من نامەۋىت تو لەۋىدا بكةۋىت و ئەۋ ئازار و ئەشكەنجەيە بچىزىت.

من ئەمەۋىت ئاھەنگى ئەۋ راستىيە بگىرېم، بە پەيرەۋكىردنى بەرنامەي
رەچەتەي دىكتۇر تۆ ھەنگاۋ ئەننىت بۇ دووركەۋتەۋە لە ژوورى فرىاكەۋتنى
خىرا. ئەۋەت لەبىر بىت كە من لە سەرەتاي ئەم بابەتەدا پىم وتىت تەنيا لە
ماۋەي پانزە چركەدا دۋاي ژەمپلانەكەي من، تۆ ھەنگاۋي يەكەمت ناۋە بەرەۋ
كۆنترۇلكىردنى شەكرى خويىن و بەردەۋام بە. باشە!

كىشى كەمتىر، مەترىسېي كەمتىر.

كىشى زىادە، تەنيا ھۆكارى بەتەنپاي كارىگەرىي توۋشبوۋنە بە
مەترىسېي شەكرەي جۇرى دوۋ. ئەگەر كىشت زىادە، ئەگەرى

تووشېوونت بې شەكرەى جۇرى دوو حەوت جار زياتره. خۇ
ئەگەر قەلەو بېت، ئەوا خراپتر سئەو كاتە بېست ھەتا چل جار
زياتر ئەگەرى ئەو ھەت ھەيە تووشى نەخۇشى شەكرە بېت. ئەو
ئەگەر ئەو زور مەترسیدارن!

بىنچىنە كانى شەكرى خوين

گوئى بگرە، من ئەزانم لەوانەيە شەكرى خوين يەككە نەبېت لە لېستى ئەو
شتانەى بايەخى زۇرى پى ئەدەيت، بەلام بەراستى گرنگە بزانت شەكرى
خوين چۇن كار ئەكات. كاتىك تىنئەگەيت، تو ھەنگاويك ئەنيت بۇ ئەو ھەى
شارەزاي كۆنترۆلكردنى بېت، ئەو ھەش گرنگە، چونكە ژمارەى ئەو كەسانەى
كونترۆلى شەكرىان لەدەست دەرچووە لە ئەمەريكا، بە شىوہەكى ترسناك
بەرز ئەبېتەو.

لەگەل مندا سەرنج بەدەرە ئەم راقەكردنە خىرايەى شەكرى خوين. وەك چۇن
ئۆتۆمبىلەكانمان پىويستى بە سووتەمەنيە بۇ ئەو ھەى بىروات، لەشىشمان
ھەر وايە، بۇ ئىمە خۇراك سووتەمەنيە - ئەو وزەيەمان بۇ دابىن ئەكات كە
پىويستمانە بۇ بەردەوامى ژيان، ھەر وەھا ھىزى پىويست ئەبەخشىت بە خانە
و شانە و ئەندامەكانى لەش بۇ ئەو ھەى كارەكانيان ئەنجام بەدەن بەو جۇرەى
لە پىناویدا دروست كراون. بى ئەو وزەيەى لە خواردن وەرئەگرين؛ دلمان
لینادات، گورچىلەمان خوين ناپالىوئىت و پاك ناپېتەو لە پۇخلەوات، سىستىمى
بەرگريمان ناتوانيت بمانپاريزىت لە نەخۇشى - ئىستالات روون بووہو.

خانەكان و ئەندامەكان، خواردنەكان بەو جۇرە بەكار ناھىتن كە ئەيانخوين.
جەستەمان پىويستى بەو ھەى ئەو خواردنەى ئەيخوين، بە پرۆسەيەكدا بىروات
بىكات بە سووتەمەنيەك بچىتە خانەكانەو و بىناختە جوولە، ئەم سووتەمەنيە

پېښې ته لږين "گلوكوزى خوڼ" يان شه كرى خوڼ.

كه خواردينك ته خوڼ، جهسته مان يه كسره ده ست ته كات به هرسكردن يان شيبان ته كاته وه بو پيكهاته گليك كه جهسته ته توانيت به كاريان بهيښت. ته و كاربو هيدراته ي له خواردينايه، تيك ته شكيت بو گلوكوز كه جورىكى زور ساده ي شه كره كه ته توانيت بچته ناو رپره وى خوڼه وه و له گه ليدا پروات بو هر شوښنيك كه پښوستى به ودرگرتنى وزه يه.

گلوكوز پښوستى به يارمه تيبه بگاته خانه كات - ناتوانيت بچته ژووره وه به يى هاوكارى ته نسولين كه هورمونيكه زراو (په نكرياس) دروستى ته كات. وا دابنى ته نسولين پاسه وانى هوليكي شانويه، گلوكوز ناتوانيت بچته ژووره وه ناو خانه كان، هه تا ته نسولينى پاسه وان دهرگاكي بو نه كاته وه و ريگاي پي نه دا نمايشه كه بېښت.

له مروقي له شساغدا هه موو ته م پرؤسه يه به يى گرفت به رپوه ته چيت. تو خواردين ته خوڼ، ته نزمه كانى هه رس كاربو هيدراته كان شى ته كه نه وه بو گلوكوز، زراوت ته نسولين ته كاته خوڼه وه، ته نسولين فهرموو له گلوكوز ته كات بچته خانه كانه وه، خانه كان وزه ي پښوست ودرته گرن بو هر كاريك بيانه ويت بيكه ن. ته واو.

به لام ته م پرؤسه يه هه نديك كيشه ي سه ره كي هه ره شه بو سه ر ژيان ته بيت به كوسپ له ريگايدا.

گه يشتن به هاوسه نكي

ئامانجى جهسته ت ته وه يه هه موو ته و ورده كاريانه ي له هاوكيشه ي خوراك - سووته مه نيدايه؛ هاوسه نك رابگريت، ته ويش به چاوديرى به رده وامى شه كرى خوڼ و ريكخستنى به ره مه ينان و به دهنگه وه هاتنى ته نسولين، كاتيك شه كرى خوڼ به رزه، له شى ساغ ته نسولينى زياتر به ره م ديښت. كاتيك دانه به زيت، له شى ساغ ريگا له به ره مه ينانى ته نسولين ته گريت. ته مه پرؤسه يه كي ئالوزى



بىنەوبەرە، كە بەردەوام لە جەستەدا بەرئۆه ئەچیت بۇ ئەوھى بتوانىت
ھاوسەنگىي گلۇكۇزى خوين بە شىئوھىەكى دروست رابگرىت.

لە ھەندى كەسى ديارىكراودا، ئەنسۇلین پاسەوانەكەى ھۆلەكە كە رىگا ئەدات
بە گلۇكۇز بچىتە ژوورەوہ بۇ ناو ھەموو خانەيەكى لەش يان نا، تواناي
نامىنىت ئەركەكەى بەرىكوپىكى ئەنجام بەدات. لەجىياتى ئەوھى بەرىكوپىكى
چوونەژوورەوہى گلۇكۇز رىك بخات، ئەنسۇلین رىگا چۆل ئەكات گلۇكۇز لە
خويندا كەلەكە بىت، زۆربوونى گلۇكۇزىش لە خويندا ئەبىتە ھوى دروستبوونى
دوو كىشە:

يەكەم: كاتىك گلۇكۇز رىيى نىيە بچىتە ناو خانەكان، خانەكان سەرچاوەى
وزەيان نامىنىت و قەيرانى وزە دروست ئەبىت. بەبى ئەو وزەيەى پىويستيانە،
شانەكان ھەلپە ئەكەن ئەركەكانيان بە شىئوھىەكى تەندروست جىيەجى بكەن.
دووەم: كاتىك گلۇكۇزىكى زۆر لە خويندا ئەبىت -دوخەكە بەوہ ئاماژەى
پى ئەكرىت كە گلۇكۇزى خوين بەرزە يان شەكرى خوين بەرزە. ئەو
ھەموو گلۇكۇزە زىادەيە ئەبىتە ھوى شلەژان لە ھەموو جەستەدا، جگەر و

ماسسولكەكان ھەول ئەدەن ھاوكارىى بكن و بەشكك لەو گلۇكۇزە زىادە لە خوین وەر بگرن و لە شویننكدا ھەلیبگرن، بەلام ھەر بریکى دیاریکراویان بۇ ھەلئەگیریت. لەگەل ئەو ھەولە چاكەدا، ھیشتا خوین لە چواردەوریان پرە لە گلۇكۇز.

بە تیپەربوونى كات، ئەو ھەموو گلۇكۇزە زىادە ئەبیته ھۆى تىكچوونى بارى ھەموو لەش، ئازارى بۆرییەكانى خوین و عەسەبەكان ئەدەن، دەست وەرئەدەنە ئەركى گورچیلەكان و چاوەكان بۆ ئەوەى بەباشى كار نەكەن، ھەتا كیشەش بۇ ئەندامانى جووتبوونى ھەردوو پەگەز دروست ئەكەن.

ئەم ھەموو كیشەىەى گلۇكۇزى خوین ئەبنە ھۆى نەخۆشییەك، دلنایام یاش ئەزانیت چییە، چونكە دەوروششت پرە: نەخۆشیى شەكرە.



بۆچى ئەنسۆلین لەكار ئەكەوئیت؟

وەك ئەزانین شەكرى خوین ئەو كاتە ھەلى بۇ ئەرەخسیت زىاد بكات، كاتىك ئەنسۆلین سەرکەوتوو نابیت لە رىكخستنى چوونەژوورەوەى گلۇكۇز بۇ ناو خانەكان كاتىك پئویستیان بە سووتەمەنییە. پرسىارەكە ئەوەىە: بۆچى ئەنسۆلین لەكار ئەكەوئیت؟ بۆچى پاسەوانە خانەییەكە ئیتر بە گلۇكۇزەكان ئەلیت "NO"؟

يەككىك لە ۋەلامە گەورەكان، كىشى زىادەيە -بەتايىبەتى چەورىى ورگ و دەورى كەمەر. كە كىشت قورس بىت يان قەلەو بىت و ئەو ھەموو چەورىيە زىادەت ھەلگرتىت، ۋا ئەكات نارەحت بىت خانەكان ملكەچ بن بۇ ئەنسۇلین. زاناكان بروايان وايە ئەو جۆرە چەورىيەى بەئەستوورى لە ورگدا كۇ ئەبىتەۋە، ئەبىتە ھۇى پىخۇشكردن بۇ ھەوكردن كە ۋا لە ئەنسۇلین ئەكات كاريگەرىي كەم بىتەۋە، لە دۇخىكدا كە پىئى ئەلین "بەرھەلستى دژى ئەنسۇلین"، خانەكان بە شىۋەيەكى بەردەوام زياتر بەرھەلستى كارى ئەنسۇلین ئەكەن.

بە جۇرىكى تر: ئەنسۇلین ئەلئت "با گلۇكوز بىتە ژوورەۋە"، خانەكانىشت ئەلئن "چى؟"

لاشت بەرھەلستى ئەنسۇلین ئەكات بە دروستكردن ئەنسۇلینی زياتر. زراوت كە ئەكەۋىتە پشت گەدەتەۋە، دەست ئەكات بە دەردانى ئەنسۇلین بە پىژەيەكى بەرز و بەرزتر لە ھەۋلىكدا، بۇ ئەۋەى گلۇكوز لە خوينت دەربكات و بىكاتە ناو خانەكانتەۋە. لەيادت بىت، ئامانجى جەستەت ئەۋەيە گلۇكوزى خوينت لە ئاستى جىگىردا رابگرىت -نە زۆر كەم، نە زۆر زىاد. زراوت دەست ئەكات بە كارى سەربار، بۇ ئەۋەى ئەنسۇلینی پىۋىست دايىن بكات بۇ پاراستنى ھاسەنگىي گلۇكوزى خوين.

پەنكرىاس ئەتوانىت تا ماۋەيەك داواكارىي ئەنسۇلینی زىادە ۋەلام بەداتەۋە، بەلام كات بروات و جەستەت بەردەوام داۋاي ئەنسۇلینی زياتر بكات، كارگەى دروستكردن ئەنسۇلین فرىا ناكەۋىت و دوا ئەكەۋىت، ئەمە ئەو كاتەيەى كە شەكرەى جۆرى دوو پەرە ئەسنىت (جۆرى يەكەمى شەكرە جۆرىكى جىاۋازە لە نەخۇشى كە پەيۋەندىي نىيە بە كىشى زىادەۋە، بەلكوۋ لە ئەنجامى ئەۋەدا دروست ئەبىت كە زراۋ بەتەۋاۋى ئەنسۇلین بەرھەم ناھىنىت).

مۆكاری تری بهرهه‌لستی ئه‌نسۆلین

بینجگه له کیشی قورس، هه‌ندی شتی تریش هه‌یه ئه‌توانن به‌شدارى
بکه‌ن له دروستبوونی بهرهه‌لستی ئه‌نسۆلین:

+ ناچالاکی

+ جگه‌ره‌کێشان

+ کیشه‌کانی خه‌و، وه‌ک وه‌ستانی هه‌ناسه له کاتی خه‌ودا.

+ به‌کاره‌ینانی ستیرۆید (وزه و توانا به‌خش، ئه‌وه‌ی
وه‌رزشه‌وانه‌کان زیاتر به‌کاری دین).

+ ستیریس (که‌له‌ژان)

+ هه‌ندی چاره‌سه‌ری دیاریکراو، وه‌ک میزپیکه‌ره‌کان بۆ
به‌رزه‌فشاری خوین.

هه‌لنکی زێڕین بۆ پاراستنی ژیا‌نت.

به‌رهه‌لستی ئه‌نسۆلین، به‌رزه‌فشاری خوین و شه‌که‌ری جو‌ری دوو له شه‌و
و پو‌ژیکدا دروست نابن، زو‌ر خه‌لک بۆ ماوه‌ی چه‌ند سالی‌ک به‌رهه‌لستی
ئه‌نسۆلین و به‌رزه‌فشاری خوینیان هه‌یه، پێش ئه‌وه‌ی دکتوره‌کانیان دیاری
بکه‌ن شه‌که‌ری جو‌ری دووی هه‌یه. ئه‌وه جێی سه‌رسو‌رمان نییه، چونکه ئه‌و
نه‌خو‌شیانه عاده‌تن نیشانه‌ی ئاشکرای رو‌وبه‌رویان نییه.

به‌رزه‌فشاری خوین و به‌رهه‌لستی ئه‌نسۆلین به‌شینه‌ی ده‌ست پێ ئه‌که‌ن،
هه‌نگاو به‌هه‌نگاو په‌ره ئه‌سێنن و کاتیک ئه‌گه‌نه خالیکی وه‌رچه‌رخان، ته‌نیا ئه‌بن

بە شەكرەى جۆرى دوو، ماناى ئەوھىيە ئەو كاتە تۆ پەرە بە شەكرە ئەدەيت، ئەو پەرەسەندەى ھەنگاوبەھەنگاۋ ناۋى خۇى ھەيە -پىش شەكرە. جىنى خۆيەتى، وا نىيە؟

پىش شەكرە؛ دۇخىكە كە گلۇكۇزى خوين ئاستى بەرزترە لەوھى كە ئەبىت وا بىت، بەلام نەگەيشتوۋدە ئەو ئاستە بەرزەى كە پىۋىستە پىنى بوترىت شەكرەى جۆرى دوو.

ئەو خەلكانەى پىش شەكرەيان ھەيە، لە راستىدا كەوتوۋنەتە سەر ئەو پىگايەى ئەيانگەيەنيتە شەكرەى جۆرى دوو. لە راستىدا ئەگەر گۇرانكارىيەك لە شىۋازى ژياندا نەكەن ۋەك ئەوھى ئىستا تۆ بەنيازىت ۋەكوو بەشىك لە بەرنامەى رەچەتەى دكتور، ئەوا زۇربەيان پىش شەكرەكەيان وردە وردە ئەچنە قوناغى پىر شەكرەى جۆرى دووھە.

ترسىنەر و نىگەرەنكەرە؟ بىگومان، بەتايبەتى ئەگەر يەكىكىت لەو ھەزاران ھەزار كەسەى پىش شەكرەيان ھەيە، بەلام گوى لە چەند مژدەيەكى خوش بگرە.

پىش شەكرە نەخۇشى نىيە، ئاماژەيەكى وشىياركردنەوھىە، ئاگاداركردنەوھىەكى پىرتەقالىي گەورەيە. ئەگەر بۇت دەرکەوت پىش شەكرەت ھەيە، ھىشتا چانسى زورى زورانبازىت ھەيە، چونكە خۇشبەختانە پىش شەكرە بەئاسانى ئەخرىت بە بارىكى تردا، بەسادەيى بە كىشدا بەزاندىن ۋ ھەندىك گۇرانكارىي ئاسان لە شىۋازى ژياندا. تۆ ئەتوانىت خۇت لە شەكرەى جۆرى دوو پىارىزىت، ھەتا ئەگەر زۇر نىكىش بووبىتەوھ لە دەستپىكردى.

ئەو ھە راستە؛ تويژەرەكان نىشانىان داوھ بە كىشدا بەزاندىن ۋ زيادكردنى جموجولى جەستەيى، خەلك ئەتوانن خۇيان پىارىزن يان ئەو بارودۇخەى ئەبىتە ھۇى دەرکەوتنى شەكرەى جۆرى دوو؛ دوا بخەن.

ئەو تويژىنەوھەى واى لىن كردم پىشنى لى بكمەوھە.

ئەمەى دادىت، دىارىي ئەكات تا چ ئاستىك پىش شەكرە شايانى ئەوھىە بخرىت

به باریکی تردا. ده سالیکی زیاتر له مه و بهر توپژهران ویستیان ریکاریک بدوژنه وه ئه و خه لکانه له تووشبوون به شه کره ی جوړی دوو بزگار بکه ن که بهر وه ئه وه ئه چن تیا یاندا په ره بستینی، ده ستیان کرد به لیکولینه وه یه کی فراوان به ناو نیشانی بهرنامه ی پاراستن له شه کره.

توپژهره کان سی هه زار به شداربوو زیاتریان له بیست و هه وت ناو ونده وه له سه رتاسه ری ئه مه ریکادا دابه ش کرد به سه ر سی گروو پدا:

+ گرووپی یه که م: گورانکاری له خوراکخوری و ئاستی جووله ی وهرزشیدا بکه ن.

+ گرووپی دووهم: گورانکاری له بهرنامه ی خوراکخورییاندا نه که ن، له جیاتیی ئه وه روژی دوو جار "میتفورمین" ی چاره سه ری شه کره وهر بگرن.

+ گرووپی سی: گرووپی کونترول، هیچیان نه که ن.

توپژهره کان گه یشتن به م سه رئه نجامه: دوی سالیکی خه لکه که ی گرووپی یه که م، به گورانکاری له خوراک و جووله دا، ئه گه ری په ره سه ندنی شه کره که یان له سه ددا په نجا و هه شت که می کرد. ئه وه دابه زینیکی مه زنه له مه ترسیی تووشبووندا. بپروام پی بکه، ئه گه ر تو توپژهریکی پزیشکی بیت و چاره سه ریک بدوژنه وه که مه ترسیی تووشبوون به نه خوشییه که له سه ددا په نجا و هه شت که م بکاته وه، ده ست ئه که ییت به هه لپه رکی، چونکه ئه وه ناوبانگت بو تومار ئه کات. به لام ئه وه ی زیاتر جینی سه رنجه ئه وه یه گرووپی دووهم، ئه وانه ی چاره سه ری پله "یه ک" ی نه خوشییی شه کره یان وهرئه گرت، ته نیا به ریژه ی له سه ددا سی و یه ک ریژه ی مه ترسییه که یان که م بوو بووه وه.

ئمه ئه وه ئه گه یه نیت بهرنامه ی خوراک و چالاکیی وهرزشی، نزیکه ی دوو ئه و ونده ی به کاره یینانی ده رمانی پله "یه ک" ی ناسراوی چاره سه ری شه کره کاریگر بووه.

به لام هیشتا ماوه، بپروام پی ئه که ییت یان نا، ئه م هه واله له هه موویان گرنگتره. له بیرته وتم ئه و خه لکانه ی له لیکولینه وه که دا ریژه ی مه ترسیی شه کره که یان

که‌م کردووه ته‌وه ئه‌وانه‌ن که کیشیان دابه‌زاندووه و جموجوولی جه‌سته‌ییان زیاد کردووه؟ که یه‌که‌م جار ئه‌مه‌م بیست، واهات به‌خه‌یال‌مدا که ئه‌مانه ئه‌بیت کیشیکی زۆر و یه‌کجار زۆری سه‌رسوره‌ینه‌ری خویان دابه‌زاندبیت -بیست و پینج پاوه‌ند، له‌وانه‌یه‌ په‌نجا پاوه‌ند، یان له‌وانه‌یه‌ گه‌یشته‌بیت سه‌د پاوه‌ند- به‌لام کاتیک لیکۆلینه‌وه‌که‌م خۆینده‌وه، چه‌په‌سام که ورده‌کارییه‌که‌م زانی: تیکرای کیش‌دابه‌زینی گروپی یه‌که‌م، ته‌نیا له‌ سه‌ددا پینج بۆ له‌ سه‌ددا چه‌وتی کۆی کیشی له‌شیان بووه.

راسته، با بزانی له‌ سه‌ددا پینج بۆ له‌ سه‌ددا چه‌وت یانی چی؟
یانی ئه‌گه‌ر که‌سیک کیشی دوو سه‌د پاوه‌ند بیت، له‌ سه‌ددا پینجی کۆی کیشی له‌شی ئه‌کاته ده‌ پاوه‌ند و له‌ سه‌ددا چه‌وته‌که‌ی ئه‌کاته چواره‌ پاوه‌ند، ئه‌وه‌نده‌ی له‌ کیشی له‌شی دابه‌زاندووه.

من نالیم دابه‌زاندنی له‌ سه‌ددا پینج بۆ له‌ سه‌ددا چه‌وتی کیشی له‌شت ئاسانه، به‌لام ئه‌توانیت به‌لین بده‌یت ئه‌توانیت چه‌ندت بوئ له‌ کیشی خۆت دابه‌زینیت، هه‌تا پینش ئه‌وه‌ش ده‌ست بکه‌یت به‌ جینه‌جیکردنی به‌رنامه‌که‌ت.

بۆ جموجوولی جه‌سته‌ش، خۆ به‌شداربووانی گروپی یه‌که‌م به‌شداریی ماراسۆنیان نه‌کردووه یان هه‌فته‌ی پینج جار بچن بۆ جیم، ته‌نیا جووله‌ی ژیا‌نی پۆزانه‌ی خویان زیاد کردووه، پیاسه‌یان کردووه، له‌ باخچه‌ی ماله‌وه‌دا یان کیلگه‌ کاریان کردووه، هه‌له‌په‌ریون، مه‌له‌یان کردووه و هه‌فته‌ی پینج پۆژ، پۆژی نیوکاترزمیریان ته‌رخان کردووه بۆ ته‌ندروستی خۆیان.

خۆت ئه‌زانیت سوودی ئه‌مه‌ چیه‌. ئه‌گه‌ر کیشت زیاده یان قه‌له‌ویت و پینش شه‌کره‌ت هه‌یه، توانات هه‌یه‌ لایه‌ک له‌ ته‌ندروستی خۆت بکه‌یت‌وه. نالیم بریکی پیش‌بینینه‌کراو له‌ کیشت دابه‌زینیت و ببیت به‌ ئه‌ستیره‌یه‌کی وه‌رزشی یان به‌ درژی‌ی ژیا‌نت چه‌ب بخۆ، ئه‌توانیت هه‌ندیک گۆرانکاری گونجاو له‌ سیستمی خۆراکخۆریتدا بکه‌یت و هه‌ندی جووله‌ و گه‌رموگۆری زیاتر بخه‌ره ژیا‌نی پۆزانه‌ته‌وه. ئه‌توانیت ئه‌مه‌ بکه‌یت. به‌لی، دلنایم.

برۆ شهكرى بهرزى خوڤن بهجى بهيله.

چالاكى، رېگايهكى نايابه بو كونترولكردى شهكرى خوڤن. كاتىك چالاكىت، ماسوولكهكانت ئو گلوكوزهى كهلهكەيان كرىدوو؛ وهكوو سووتهمهنى بهكارى دىنن و جىگهى ئو گلوكوزهى سووتاندوو يانه، به گلوكوزى تر له خوڤنتهوه پر ئهكه نهوه. خانهكانى ماسوولكهى چالاك زياتر ههستيارن به ئهنسولين وهك له ماسوولكه نهبزواوهكان. جموجوول بهتايبهتى دواى خواردن، كاريگه رتره كاتىك شهكرى خوڤن به رهو بهرزبوونهوه ئهچىت. پياسه كرىنىكى رۆژانه له گهل خوراخورى به بهرنامهكهت، مهترسىي تووشبوونت به شهكرى جوړى دوو له سهدهدا په نجا و ههشت كهه ئهكاتهوه.

پرسىار: نايابچم پشكنينى شهكره يان پيش شهكره يكهه؟

وهلام: وهلامى من بو ئهه پرسىاره، بهروونى بهلئيه. ئهگهر له ماوهى دوو سالى رابردوودا پشكنينى شهكرهت نه كرىدوو، كاتى ئهوه هاتوو و پشكه گهرم بكه و بچو پشكنينى شهكره بكه. له كووى بيسهت و پىنج مليون ئهههريكى كه شهكريان ههيه، كهوت مليونيان نازانن كه شهكريان ههيه. كى ئهزانيت چه نه كس شهكريان ههيه و بهخويان نه زانيوه! تو بو يه كىك بيسهت له وان؟ ئهگهر شهكرى خوڤنت بهرز، ئه بيسهت خوت و دكتوره كه شهت ئاگادار بن.

زور گرنگه پشكنينى شهكره بكهيت، بهتايبهتى ئهگهر كيشهت زياده،

ناچالاكيت، ته مهنت سهروو چل و پيښج ساله و هيچ نيشانه يه كي
مه ترسي پيش شه كرهت هه يه، وهك:

+ نه گهر دايك و باوك و خوشك و برات شه كره يان هه يه.

+ نه گهر له كاتي دوو گيانيدا شه كره ي كور په لهت هه يه، يان
منالت بووه و كيشي له نو پاوه ند زياتره.

+ نه گهر به رزه فشاري خوښ، ئاستي نا ئاسايي كوليسترول
يان هر گومانكي مه ترسي نه خوشي دلت هه يه.

+ نه گهر نيشانه كاني فره كي سي هيلكه دانت هه يه.

+ نه گهر چيوه ي كه مه رت زياتره له سي و پيښج گري (ئينج)
بو ئافرهت و چل ئينج بو نيرينه.

+ نه گهر جاريك پشكيني شه كري نا ئاسايي خوښت نه نجام
داوه.

+ نه گهر كيشه ي ته ندروستي ترت هه يه وهكوو نه خوشي
جگهر و گورچيله.

با ئهم په تايه له كوډل بكه ينه وه.

له م پوژگارهدا زور جار وشه ي په تا مان بهرگوي ئه كه ويت، تو پيوسته
بزانيت په تا ياني نه خوشي يه كه له يه كيكه وه ئه گويزر يته وه بو يه كيكې تر وهكوو
هه لامهت، تو له كه سه وه تووشې شه كره نايت - به لام به راستي ئاكارې په تاي
هه يه، به و پيښه ي ژماره يه كي زوري خلك تووشې بووه له پال ئاكامه كاني تري
شه كري خوښدا. كه دينه سهر باسي نه خوشي شه كره، به راستي وهكوو
ئوه وه وايه باسي په تايه ك بكه ين، چونكه وهك ئه بينيت:

+ نزيكەي بيست و شەش مليۇن ئەمەرىكى شەكرەيان ھەيە.
+ ھەفتا و ئۆ مليۇن ئەمەرىكى پېش شەكرەيان ھەيە.

تۈزىك نارەھەتە ئەو پىشتگۈي بىخەيت قەۋاردى ئەو ژمارەيە چەندە و چى ئەگەيەنيت: ئەكاتە نزيكەي نيوەي دانىشتۋانى ئەمەرىكا كە شەكرە يان پېش شەكرەيان ھەيە. نزيكەي نيوە! بەراستى دلم ئەگۈشريت نەك لەبەر ئەوەي شەكرەي جۈرى دوو نەخۇشەيەكى ترسناكە و بەس، بەلكو لەبەر ئەوەي نەخۇشەيەكە ئەتوانرى خۇتى لى بپاريزيت، كەچى ئاۋايە.

ھەروەھا بۇ ھەندى گروپى ئايىنى و نەتەوۋىي و كولتورىي جيا لەوۋەش خراپترە لەبەر ھۇكارى بېۋلۇجى، بۇماۋەيى، نەرىتى، ھۇكارى ئابوورى - زانراو و نەزانراو - كە پېژەي تووشبۋانى شەكرەيان زياترە.

ئەگەر تۆ يەككىت سەر بە يەككىك لەو گروپ و نەتەۋانەيت كە مەترسىي تووشبۋونيان بەرزترە، گۈپىنى بەرنامەي خۇراخۇرى و دابەزىنى كىشت ھەمان كاريگەرى تەندروسىتى ھەيە. نىگەرەن مەبە - نەخۇشەي شەكرە ناتوانيت بەزۇر چارەنۋوست بىت، ھەتا ئەگەر ھەندىك لە نەرىتە كولتورى و نەتەوۋىي و ناۋچەيىش لە بەرژەۋەندى تۆ نەبىت، گرنگ نىيە ئاستى مەترسىيەكە چەندە، ئەتوانيت لە ئىستاۋە ھەنگاۋەكانى سەرەتا ھەلبىگريت بۇ ئەوۋى خۇت بپاريزيت.

بەراستى تۆ ئەتوانيت جياۋازى دروست بکەيت.

ئەم ئاگادارىيە بەرامبەرت ھەلواسراۋە: ئەگەر كىشت قورسە، ئەگەر پېش شەكرەت ھەيە، يان مەترسىي ھەر ھۇكارىكى ترى شەكرەت لەسەرە، ئەتوانيت دەستبەجى ئەو گۈرانكارىيانە بکەيت كە يارمەتيت ئەدەن شەكرى خويشت ھاۋسەنگ بىت و مەترسىي پەرەسەندى شەكرەكەت كەم بىتەۋە.

ھەتا ئەگەر شەكرەي جۈرى "دوۋت ھەيە، ئەوۋى من پىشنيارى ئەكەم لە

بەرنامەى رەچەتەى دكتوردا ئەتوانىت جىاوازى دروست بىكەيت و يارمەتيت
بدات تووشى نەخۇشىي شەكرە و پەلوپۇكانى نەبىت. لە ھەندى حالەتدا ئەگەر
وا ئەكات بەيەكجارى پىويستت بە چارەسەرى پزىشكى نەبىت، وا ئەكات بىرى
چارەسەرە پىويستەكانت بۇ كۇنترولكردنى شەكرەكەت كەم بىكاتەوہ.

چى لەمە تىئەگەين: ئەوہى تۆ ھىز و توانات ھەيە ئەو پىكارانە ئەنجام بەدەيت
كە ژيانپارىزن و ئاستى شەكرى خوڭىت باشتر ئەكەن و لە نەخۇشىي شەكرە
ئەتپارىزن، ھەتا ئەگەر گۇرپانكارىيەكانىش بچووك بن، جىاوازىي گەورە دروست
ئەكەن. شەكرە ناتوانىت كۇنترولى ژيانت و چارەنووست بىكات.

ھەر ئەوہش نا، شتى زياتر ھەيە: دابەزاندى شەكرى خوڭىن و مەترسىيەكانى
نەخۇشىي شەكرە ھاوكارىت ئەكەن مەترسىيەكانى نەخۇشىي دل كەمتر بىن،
ئەوہ پاداشتى داھاتووى دابەزىنى كىتەشە.

پاداشتى ژمارە سىي كىشدا بەزاندىن:

ئەو دلەى تۆى خوڭى ئەوېت.

ئەگەر تۆش يەككى لەو خەلكە زۆرەى رىزىك بۇ كاركردى دلىان دانانين،
بروانە. دلت بەبەردەوامى كار ئەكات، ھەرگىز نە پشوو يەك ئەدات، نە تاوىك
ئىسراحت، يان پۇژىك مۇلەت، يان بچىت بۇ سەيرانىك. پۇژانە نىزىكەى
سەد ھەزار جار لىئەدات. تاقىي بىكەرەوہ، سەد ھەزار جار دەستت بىكەرەوہ و
بنوقىنەرەوہ (قەيناكات تەنيا سەد جار)، ئەو كاتە تىئەگەيت كارى دلت چەند
گران و سەختە و پەشىمان ئەبىتەوہ و رىزى ئەگرىت. تۆ سەير بىكە، ھەموو
چركەيەك و ھەموو پۇژىك بە درىژىي ژيانت چ ئەركىكى لەسەرە!

جىتى سەرسورمانە. ئەو ھەموو پالانان و لىدانە بۇ ماسوولكەيەك بەقەد
مشتەكۆلەيەك، ماسوولكەكانى دل تەواوى بارستايى خوڭىنى لەش - كە بەگشتى
ئەكاتە نىزىكەى شەش كوارت - بە ھەموو لەشدا ھاتوچۇ پى ئەكەن ھەموو

خوله كىك سى جار. به ليكدانه وهى ماوهى ژيانىكى مامناوهند، دل دوو مليار و نيوچار ليئه دات. من تهنيا به بيركردنه وه له م كاره چوك دائه دم!

تو چهند ههست به خوشى ئه كهيت كاتيك سك ئه كهيت، به لام بو كيكه رهقه كهى دل ئهركه، هه له دواى سى ههفته يان چوار ههفته ئه وه دهستى كردووه به ترپه و ناردينى خوڻ بو ئه وىش و بن وهستان بهردهوام ئه بىت. به له بهرچا و گرتنى رولى دل له ژيانى مرؤفدا، ئه بىت وا بير بكه يته وه عاشقانه و شىتانه خۇشت بويت، ئه بىت چهند له دهستمان دىت دريغى نه كهين له پاراستنى ئه وه خواردنانه بخوڻ به تهنروسست ئه يهيلنه وه، ئه وه جموجوولانه بكهين كه به بههيزى ئه يهيلنه وه، ئه وه خوانه تهرك بكهين كه ئازارى ماسوولكه و دهماره كانى ئه دهن. به لام سهيره به شىكى زورمان دلمان بهرلا كردووه، ئه وه ههلبژاردنانهى رۆژانهى ژيان پهسهند ئه كهين كه نهك سه رهپرشتى و خزمهتى ناكهن، بهلكو زيانىشى پى ئه گهيهنن.

من به وه دلشكاو ئه بم، چونكه نه خوشى به كانى دل زور له وه زياترن كه ئاماره كان له هه موو جيهاندا ئه يخه نه روو. به راستى سه ره ئه نجامىكى تاله كاتيك زور پيش كاتى خوى مالئاوايى يه كجارى له ئازيزى كمان ئه كهين.

+ سالانه نه خوشى دل هوكارى يهك له سه ره چوارى
مردنه له ئه مه ريكادا (شهش سه ده هزار كهس)، هوكارى
سه ره كى گيانله دهستدانه هه م له ژناندا و هه م له پياواندا.

له ژوورى فرياكه و تنى خيرا دا

زور له ئيمه به راستى يه ها و رولى دل له تهنروسستيدا هه لئاسه نگىت هه تا تيه كه وييت، من به بهردهوامى چهندين جار ئه مه م له ژوورى فرياكه و تنى خيرا دا بينيوه.

نه خوشه كان، عاده تن ئه وانهى كيشيان قورسه يان قه له ون، به په له ئه يانكه ن



به ژووری فریاکه و تنی خیرادا به بۆنه‌ی جه‌له‌ی دل، سستی دل، دله‌کوئی و توش ناوی تر بلی. هه‌ناسه‌ی ته‌نگه، ده‌ستی گرتوو به سنگیه‌وه، ده‌ست و قاچی خویان نه‌شکینن که وه‌کوو پیویست ئاگیان له خویان نه‌بوو و خزمه‌تی دلیان نه‌کرد. کاتیک تیمه‌که هه‌ول نه‌ده‌ن بزگاری بکه‌ن، خوای بیر نه‌که‌وینه‌وه و نه‌پاریته‌وه و به‌لین نه‌دا ئه‌م جاره نه‌مریت نه‌چی بۆ جیم، په‌نجا پاوه‌ند له کیشی دانه‌به‌زینیت، هه‌تا ماوه جگه‌ره ناکیشیت و ئیتر له‌فه‌ی بیرگه‌ر به په‌نیر ناخوات.

ئه‌و نه‌خۆشانه‌ی به‌ختیان هه‌یه، نه‌ژین. خه‌لکه عاقله‌کانیشیان ئه‌و به‌لینه نه‌به‌نه سه‌ر که له ژووری فریاکه و تنی خیرادا له‌ژیر ده‌ستی دکتوره‌کان و له‌سه‌ر قه‌ره‌ویله‌ی مردن و ژياندا دایان، هه‌موو شتیک نه‌که‌ن بۆ ئه‌وه‌ی خۆشه‌ویستی خویان بۆ دلیان بسه‌لمینن باشترین تهن‌دروستی بۆ دابین بکه‌ن.

ئه‌مه‌ویت تو ئیستا ئه‌و به‌لینه بده‌یت کاتیک ئه‌م کتینه نه‌خوینیه‌وه نه‌ک ئه‌و کاته‌ی کار له کار ترازوه و له‌سه‌ر قه‌ره‌ویله‌که‌ی ژووری فریاکه و تنی خیرایت و له‌وانه‌ی ده‌ور و پشتت نه‌پاریته‌وه نه‌یه‌لن بمیریت. ئه‌گه‌ر کیشت قورسه‌ یان

قەلەۋىت، ئاگادارىيەكە ھەلۋاسراۋە: چانسىكى باشت ھەيە لە ژوورى فرىياكەۋىتى خىرا كۆتايىت پى بىت ئەگەر لە ئىستاۋە بەرنامەيەكى گۇرپانكارى لە شىۋازى ژيانى پۇژانەتدا ئەنجام نەدەيت، بىروام پى بىكە -زۇر باشترە ئىستا ئەۋ بىرپارە بدەيت نەك ئەۋ كاتەي لە ژوورى فرىياكەۋىتى خىرايت و جەلتەي دلت ھەيە و كۆمەلىك دىكتور و كارمەندىت سەرقال كىردوۋە تەزوۋى كارەبات لى بدەن و ژيانىت بۇ بىگىرنەۋە (ئەۋىش ئەگەر بەخت ھەيىت).

بە پابەندىبون بە بەرنامەي پەچەتەي دىكتور، كارىكى تەۋاۋ دروست ئەنجام ئەدەيت. بە دابەزاندنى چەند پاۋەندىك لە كىشت، ئەۋە مسۇگەر ئەكەيت رىت ناكەۋىتە ژوورى فرىياكەۋىتى خىرا و بە نەخۇشىي دل لەسەر قەرەۋىلەكەيان كۆتايىت نايەت.

دلە گۇپرايەلەكەت

لە بەخت باشىمانە دلەكانمان بەتەۋاۋى گۇپرايەلەن كاتىك بايەخى تەۋاۋيان پى ئەدەين و خزمەتيان ئەكەين. گومانى تيا نىيە ھەموو نەخۇشىيەكانى دل شايانى چارەسەر نىن، بەلام ژمارەيەكى زۇريان؛ بەلى و زۇر لە ھۇكارەكانى مەترسى ئەتوانىت كەم بىگىرنەۋە.

لە زۇر لە ھالەتەكاندا، گۇرپانكارى لە شىۋازى ژيانى پۇژانەدا ۋەكۈۋ ئەۋەي لە بەرنامەي پەچەتەي دىكتوردايە، چاكسازى لە بەرنامەي خۇراكخۇرىدا، كىشىدەبەزاندن، جموجوول و ۋەرزىش و كۆنترۇلكردنى شەكرى خوين؛ ئەتوان تەندروستىي دل بەھىز بەكەن. گۇرپانكارىي سادە بەراستى ئەتوانىت ھەندى جۇرى نەخۇشىي دل ھىۋاش بىكاتەۋە، بوەستىنىت يان ھەتا بىگۇرپىت بە بارىكى تردا.

زۇر جار ھەلۋازدنى ژىرانەي جۇرى ژيانى پۇژانە، زۇر لەۋە زىاتر ئەكات بۇ دل كە داۋ و دەرمانى پزىشكانى دل بۇي ئەنۋوسن.

تۇ ئەگەر ھالەتتىكى نەخۇشىي دەستىشەنكاراۋى دلت ھەيە، يان ھۇكارەكانى

مەترسىيى تووشىبوونى نەخۇشىيى دلت ھەيە، يان دلىكى تەندروسىت باشى بىن
 كىشەت ھەيە و ئەتەوئىت بەو جۆرە بەردەوام بىت، ھەلبۇزاردەكانى شىۋازى
 ژيانى رۇژانەت كە لە رەچەتەي دكتۇردا دىارى كراو، ھەر ئەوانەن كە
 دكتۇرەكان داۋاي ئەكەن (بىگومان ھەمىشە پرس بە دكتۇرەكانىت بگە پىش
 ئەۋەي گورانكارىيەكى سەر بەخۇ لە شىۋازى رىجىمى رۇژانەتدا بگەيت).

ھەر كە دەستت كىرد بە پەپرە و كىردنى بەرنامەكەي مەن، دلت ھەست ئەكات
 دەستت كىرد بە خۇشويستنى، دەستبەجى ئەو گۇرانكارىيانەش لە جەستەتدا
 سەر ھەلئەدەن كە رىگا لە تووشىبوونت ئەگرن بە نەخۇشىيى دل. ھەتا
 چاكسازىيى زۇر بچووكىش لە تەندروسىتتدا؛ كاريگەرىي گەرەي ئەبىت لەسەر
 دلت، لەو دەستكەۋتە گەرەيەۋە دەست پى ئەكات كە وا بۇت باس ئەكەم.
 ئەۋەي پەيۋەندىيى بە دلەۋە ھەبىت، ھاۋكارىيەكى بچووك؛ رىگايەكى درىژى
 ئەۋىت. كەۋاتە خۇت ئامادە بگە ئەو خۇشەويستىيە نىشانى ئەو ماسۋولكە
 بچكۆلەيە بدە كە شايانىەتى.

سوۋدى ژمارە يەكى خۇشويستنى دل:

فشارى نۆمىرى خوين

لەۋانەيە ئاگادار بىت بەرزەفشارى خوين بۇ دەمارەكانى خوين و دلت باش
 نىيە، بەلام لەۋانەيە نەزانىت بۇ؟ لەبەر ئەۋە ئەتەم شتىكت لەو پوۋەۋە بۇ
 باس بگەم.

با لە پىناسەۋە دەست پى بگەين؛ فشارى خوين ئەۋ ھىزەيە خوينت بەكارى
 ئەھىتت دژى دىۋارى بۇرىيەكانى خوينت كاتىك پىياندا تىئەپەرئىت. كاتىك دلت
 لىئەدات، فشارىك دروست ئەكات كە پىنويستە بۇ پالنان بە خوينەكەۋە بە
 بۇرىيە سەرەككىيەكانى (خوينبەرەكان، خوينھىنەرەكان، مولولەكان) بگەيەنئەتە
 ھەموۋ كون و قوژبىكى لەش. لە راستىدا فشارەكە لە دوو ھىز پىك دىت:

+ ژماره‌که‌ی سهره‌وه: هیز‌ی یه‌که‌م ئه‌وه‌یه ئه‌و کاته‌ی خوین له‌ دل دهرئه‌چیت و په‌مپ ئه‌گریت بۆ خوینبه‌ره‌کان، ئه‌مه‌یان پیتی ئه‌وتری هیز‌ی گوشین یان هاتنه‌وه‌یه‌کی دل، له‌ پیاوانی فشاری خویندا پیتی ئه‌وتری ژماره‌که‌ی سهره‌وه + ژماره‌که‌ی خواره‌وه: ئه‌و هیزه‌ی له‌ کاتی ئه‌و پشوو هه‌ستینه‌کراوه‌ی دوو لیدانی دلدا دروست ئه‌بی، ئه‌مه‌یان پیتی ئه‌وتری هیز‌ی کرانه‌وه یان خاوبوونه‌وه‌ی دل (پنجه‌وانه‌ی گوشین یان هاتنه‌وه‌یه‌ک)، له‌ پیاوانی فشاری خویندا پیتی ئه‌وتری ژماره‌که‌ی خواره‌وه.

ده‌ماری ته‌ندروستی خوین به‌رگه‌ی بریکی ئاسایی فشاری خوین ئه‌گریت. ئه‌وان ته‌نیا بۆ ئه‌وه‌نده دروست کراون. دیواری ته‌ندروستی خوین ته‌نگ و ماسوولکه‌یین، واته‌ کاتیک خوینیان پیا ئه‌روات؛ وه‌کوو لاستیک ئه‌کشین.

کیشه‌کان کاتیک دروست ئه‌بن که‌ خوینبه‌ره‌کان ره‌ق ئه‌بن و فشاری خوینه‌که به‌رزتر ئه‌بیته‌وه، ئه‌و کاته‌ش ئه‌مه دروست ئه‌بیت که‌ کیشته زیاده‌کات، خواردنی که‌م ره‌گه‌ز ئه‌خویت، جموجوول و وه‌رزشت نییه، جگه‌ره ئه‌کیشیت و زۆر ئه‌خویته‌وه یان ئاستیکی به‌رز‌ی خه‌م و خه‌فته و نیگه‌رانی به‌رده‌وامت هه‌یه. بۆماوه‌یه‌ش پۆلی هه‌یه له‌وه‌ی ئاستی فشاری خوین به‌رز بکاته‌وه بۆ ئه‌و په‌یه‌ی که‌ پیتی ئه‌لین نه‌خوشی به‌رزه‌فشاری خوین.

یه‌ک‌یک له‌و شتانه‌ی فشاری به‌رز دروستی ئه‌کات، دراندنی میکروسکۆپی دیواری ده‌ماره‌کانی خوینه، کاتیک ئه‌م دراندانه ساریژ ئه‌بن، قه‌ماغه‌ی ورد له‌ شوین دراوییه‌کان دهرئه‌که‌ون پیاوانی ئه‌وتری زیپکه‌ی ده‌ماره‌کانی خوین. ئه‌و شوینانه‌ی ئه‌م زیپکه‌ی پنه‌یه، گه‌ردیله‌ی ره‌ق که‌ خوین دروستیان ئه‌کات له‌ده‌وری ئه‌نیشن و کۆ ئه‌بنه‌وه، که‌ ئه‌که‌ونه ناو پریره‌وی خوینه‌وه ته‌نۆکه و پۆخله‌واتی تری ناو خوین پیاوانه‌وه ئه‌نوسیت و کۆ ئه‌بنه‌وه. کاتیک ئه‌م ته‌ره‌سو‌باته له‌سه‌ر دیواری ده‌ماره‌کان ئه‌نیشنه‌وه، بۆرییه‌که ته‌سک ئه‌که‌نه‌وه و بۆشایی پریره‌وی خوینه‌که‌ش ته‌سکتر ئه‌بیته‌وه. ئه‌م زیپکه‌ی ده‌مارانه ئه‌گه‌ری دروستبوونی کلۆی خوینیان هه‌یه له‌و شوینانه‌ی که‌ نابیت لێ بن، ئه‌و کلۆیانه له‌وانه‌یه ببه‌ هۆی جه‌له‌ی میشک یان جه‌له‌ی دل.

که‌ زیپکه‌کان به‌ نیشته‌وه‌کانی ده‌وریانه‌وه گه‌وره ئه‌بن؛ خوینبه‌ره‌کان دا‌ئه‌خرین،

دل ئەبىت زياتر و نارەحەتتر كار بكات بۇ ئەوھى خوڭن بەم دەمارە تەسكانەدا رەوانە بكات، ئەمەش خراپ لەسەر دل ئەكەوئەت، چونكە لەجىياتى كاره ئاسايىيەكەى خوڭى، كاريكى قورستىرى كردووھ و ماندوو بووھ.

كە دەمارەكان دائەخرىن، دل ئەبىت فشارى زياتر و زياتر بەكار بىتت بۇ پەمپكردىنى خوڭن بەم دەمارە تەسكانەدا بۇ ئەو شوڭنەنەى كە ئەبىت پىيان بگات، ئەمەش فشارى خوڭنەكە بەرز ئەكاتەوھ و با ماندوو بوونەكەى دلش لەولاوھ بوەستى.

هەرودھا كاتىك فشارى خوڭن بەرز ئەبىتەوھ، لوولە لاوازەكانى خوڭن ئەبىت زياتر بگشڭن، ئەمەش ئەكرىت بىتتە هوڭى دروستبوونى پەلە دىوارى تەنك كە ئەگەرى هەيە بدپىت يان كونى تى بىتت، درانى لوولەى خوڭن بىتتە هوڭى خوڭنەربوونى دەماغ و كارهساتەكانى تر.

كاتىك دەست ئەكەيت بە كىشداپەزاندن، چانسىكى باش ئەدەيت بە دابەزىنى فشارى خوڭتت. هەتا دابەزىنى بريكى كەم لە كىش، بريك فشارى خوڭن دائەبەزىتت. لە راستىدا لىكولنەوھكان لەسەر كىشى زىادە و قەلەوى تەمەن ناوھراستەكانى ژنان و پياوان كە پىش -بەرزەفشاريان هەيە (ئاستى فشارى خوڭن) بەرەوژوور بووھتەوھ، بەلام نەگەيشتووتە حالەتيك پىنى بوتريت بەرزەفشارى خوڭن، دەريخستووتە كە دابەزاندنى بريكى كەمى كىش هەتا ئەگەر دە پاوھندىش بىتت، پىژەى مەترسى پەرەسەندىيان بۇ بەرزەفشارى خوڭن لە سەددا چل و دوو كەمى كردووھ.

وهرزىش دىسانەوھ جىاوازى گەورە دروست ئەكات -من نەخوشم دىوھ دەستيان كردووھ بە دابەزاندنى فشارى خوڭن، تەنيا بە زىادكردىنى پىاسەيەكى خوڭشى سادە بۇ ماوھى نيوكاترئىر هەموو پوژىك، بۇ بەرنامەى پوڭنى پوژانەى لەوھوپىشيان.

بۇ هەموو ئەو كىشە تەندروستىيانەى ترىش كە پەيوھندىيان هەيە بە كىشەوھ، دابەزاندنىكى كەم هەر كاريگەرىي گەورەى ئەبىت لەسەر دروستكردىنى جىاوازى.

فشارى خوين: ژماره‌كانى خوت بناسه.

ناستى فشاركه ژماره‌كه سهره‌وه	به مليمه‌تر جيوه ژماره‌كه ژيردود	به مليمه‌تر جيوه	به مليمه‌تر جيوه
ناسايى	له ژير سهد و بيسته‌وه	له گهل	له ژير هه‌شتاوه
پيش به‌رزه‌فشار	سهد و بيست بۆ سهد و سى و نۆ	بب	هه‌شتا بۆ هه‌شتا و نۆ
به‌رزه‌فشار، قوناغى يهك	سهد و چل بۆ سهد و په‌نجا و نۆ	بيب	نه‌وه‌د بۆ نه‌وه‌د و نۆ
به‌رزه‌فشار، قوناغى دوو	سهد و شه‌ست و به‌ره‌وژوور	بيب	سهد و به‌ره‌وژوور
قوناغى ترسناكى به‌رزه‌فشار	سهد و هه‌شتا و به‌ره‌وژوور	بيب	سهد و ده و به‌ره‌وژوور
سهرچاوه: "كۆمه‌له‌ى دل"ى نه‌مه‌ريكى			

سوودى ژماره دووى خوشويستنى دل:

ده‌ماره‌كانى باكتري خوين

نه‌خوشيى دل كاتيك دروست نه‌ييت كه ده‌ماره‌كان به‌ كوليسترۆل نه‌گيرين و نايه‌لن خوينى تيرئوكسجين بگاته‌ دل. ئه‌و به‌رنامه‌يه‌ى ره‌چه‌ته‌ى دكتور تو په‌په‌ره‌وى نه‌كه‌يت، هه‌نگاويكن به‌ره‌و كونترۆلكردنى كوليسترۆل بۆ نه‌وه‌ى ده‌ماره‌كانى خوينت دانه‌خه‌ن.

كوليسترۆل مادده‌يه‌كى نه‌رمى چه‌ورى لينجه، له‌ خوين و هه‌موو خانه‌يه‌كى

تەۋايى جەستەتدا ھەيە. جەستەت كۆلىستروۇل بۇ ھەندى ئەركى بەراستى گىرنگ بەكار دىنىت، ۋەكۇو: دروستكردى دىۋارى خانەكان، بەرھەمھىنانى ھەندىك ھۇرمۇنى تايىت و مامەلەكرىن لەگەل قىتامىن دى.

ۋا ناسراۋە دوو جۇر كۆلىستروۇل ھەيە: كۆلىستروۇلە باشەكە و كۆلىستروۇلە خراپەكە.

كۆلىستروۇلە خراپەكە چىرى پىرۇتىنى چەۋرىى كەمە و لە خوئىندا جىگىر ئەبىت و بە "LDL" ناسراۋە.

كۆلىستروۇلە باشەكە چىرى پىرۇتىنى چەۋرىى بەرزە كە بە "HDL" ناسراۋە، ئەم باشەيان بەۋە ناسراۋە خوئىن پاك ئەكاتەۋە لە كۆلىستروۇل. كۆلىستروۇلە باشەكە ۋا دابنى گىسكىكە بە خوئىندا ئەگەرپىت و چى كۆلىستروۇلى خراپى تىايە گىسكى ئەدات و كۆى ئەكاتەۋە و ئەبىيات بۇ جگەر بۇ ئەۋەى بىياتە دەرەۋە.

چەۋرىى سىيانى (ترايگلىسرېد) جۇرىكى ترە لە چەۋرى لە خوئىندا -ئەم كۆلىستروۇل نىيە، بەلام ھەمان كىشە دروست ئەكات كە كۆلىستروۇلە خراپەكە دروستى ئەكات، بۇيە عادەتەن ۋەكۇو ئەندامىكى خىزانى "LDL" سەيرى ئەكرىت، ھەردووكيان بەيەكەۋە ۋەكۇو چەۋرىى خوئىن ئاماژەيان بۇ ئەكرىت. كە باسى كۆلىستروۇل ئەكرىت، ئامانجەكە ئەۋەيە كەمترىن چەۋرىى سىيانى و كۆلىستروۇلە خراپەكەت ھەبىت و كۆلىستروۇلە باشەكەت زۇر بىت. بەرنامەى رەچەتەى دكتور يارمەتت ئەدات بگەيت بەۋ ئامانجە. گرېدانى كىشەباەزاندىن و چاكسازىي خۇراكخۇرى و ۋەرزىشكرىن بەيەكەۋە، كارىگەرېيەكى ئەرىنىي ھەيە لەسەر ئاستى كۆلىستروۇل. ئەۋ كەسانەى پەپرەۋى بەرنامەى خۇراكىي ۋەكۇو ئەۋەى من ئەكەن، ئەبىنن ئاستى كۆلىستروۇلەكەيان زۇر بەھىز چاك ئەبىت.

چەۋرىيەكانى خوين: ژمارەكانى خوت بناسە.

جۆرى كۆلىستروئەلەكە	ناپايىتىرىن ئاستى كۆلىستروئەلەكە
كۆى كۆلىستروئەلەكە	كەمتر لە دوو سەد (mg/dL)
كۆلىستروئەلە خراپەكە (LDL)	كەمتر لە سەد و شەست (mg/dL)، بۇ ئەو كەسانەى مەترسىي كەمىي نەخۇشى دىيان ھەيە و كەمتر لە سەد و سى (mg/dL) بۇ ئەو كەسانەى مەترسىي مامناۋەندى نەخۇشىي دىيان ھەيە.
كۆلىستروئەلە باشەكە (HDL)	ژنان پەنجا (mg/dL) و بەرەۋژوور، پىاوان چل و بەرەۋژوور (mg/dL)
تراگلىسرېد (چەۋرىي سىيانى)	كەمتر لە سەد و پەنجا (mg/dL)
سەرچاۋە: كۆمەكلى دىالى لەمەرىيىتىر	

پاداشتى ژمارە سىيى خۆشۋىستىنى دل:

شەكرى خوينى باشتەر.

پىشتەر زور باسى شەكرى خوينمان كىرد، بۆيە پىۋىستى ناكات جارىكى تر پىيادا برونەۋە، بەلام ئەۋەى پىۋىستى بە دووبارەكردنەۋەيە ئەۋەيە ھەتا شەكرى خوين بۇ ماۋەيەكى درىژ بەرز بىت. دەمارەكانى خوين كىشەيان بۇ دروست ئەبىت. بەرزىي شەكرى خوين لەۋانەيە بىيىتە ھوى جۆرىك لىنجىي خوين و ئەۋىش ماناى ئەۋەيە كلۇ و گىرانى مەترسىدار بۇ دەمارەكانى خوينت

دروست ئەكات. بە پەیره و كوردنى بەرنامەى رەچەتەى دكتور، ھەنگاوى گەرە ئەنئىت بۇ كونترول كوردنى شەكرى خوین و كەمكردنەوہى مەترسىى تووشبوون بە نەخۆشىى دل.

شەكرى خوین: ژمارەكانى خوت بناسە.	
شەكرەكەت يە ناشتا	دۆخەكەى
نەوہد و نۆ و بەرەوخوار	ئاسايى
سەد بۆ سەد و بىست و پىنج	پىش شەكرە
سەد و بىست و شەش و بەرەوژوور	شەكرە
سەرچاوە: "كۆمەلەى دل"ى ئەمەرىكى	

باداشتى ژمارە جوارى خۆشويستنى دل: كەمەرىكى بارىك.

با نەيشارىنەوہ: كەمەرى بارىك: كەمەرىكى سىكسىيە، ھەروہا كەمەرى بارىك وركىكى تەندروستىشە، ئىتر باسى ئەوہ ناكەين كە خوت ئەگوريت: چەند سەرنجراكىش و رىكوپىكى.

من ياسى ئەوہشم كرد بەزى ئەستوورى ورك (ئەو جۆرەى كە ناتوانىت لىنى بگەيتەوہ و بىشاريتەوہ): ھەر تەنيا چوپىكى سىپىر نىيە بە ناوقەدەوہ ھەلواسرابىت و پانتولەكەى تەسك كرىيەتەوہ، بەلكوو راستىيەكەى ئەوہيە

لە پروسەى ھەرسکردندا چالاكىى زۆرە، ماناى ئەوھىيە رۆلىكى ھىيە لە دەستىوھردان لە كاروبارى رۆژانەى بەرپوھبردنى جەستەدا. چەورىى ورگ ترشى چەور ئەرېژىتە خوئىتەوھ و ھۆكارى ھەوكرن پەمپ ئەكات بۇ جەستە و ھۆرمۇنات بەرھەم دىئىت. چەورىى زۆرى ورگ، كىشە بۇ دل دروست ئەكات.

پاستىيەكى تر دەربارەى چەورىى زىاد ئەوھىيە كە باسەم كرد ئەو چەورىيە برىكى زۆر خوئىنى پەر ئۆكسجىنى ئەوئىت، كە ئەبىت دل ھەموو خولەكىك بە درېژىى رۆژ بۇى پەمپ بكات.

ئەو چەورىيە زۆرەى تۆلە ورگت و شوئىنەكانى ترى لاشەت كۆت كردووەتەو، كارى پالنانى خوئىيان بۇ دلت نارەحەتتر كردووە. دلىش بۇ ئەوھى فرىا بكەوئىت ئەو ھەموو خوئىنە ھەلبدات، ئەبىت قەوارەى گەورەتر بىت كە ئەوئىش نەخۆشىيەكى ترى دلە -لەبەر ئەوھشە كەسانى قەلەو زۆر جار دلىان لە كەسانى ئاسايى گەورەترە.

لەگەل ئەو ھەموو ئاژاوەگىزىيەدا، چەورىى ورگ ھىچ بەشدارىيەكى ئەرىنىى بۇ جەستەت نىيە، مەگەر 'خۆت لە ئەشكەوتىكدا زىندانى بكەيت و بشتەوئىت بژىيىت بى ئەوھى بۇ ماوھى چەند مانگىك ھىچ خواردنىكت لە لا بىت، ئەو كاتە بەكولەمەرگى ئەو وزەيە بەكار دىئىت كە لەدەورى كەمەترت كۆت كردووەتەو'. ئەم چەورىيە لەجىياتىى ئەوھى ئەندامىكى ئىشكەر و كاريگەر بىت لە كۆمەلگای جەستەدا، كىشە بۇ جەستەكە دروست ئەكات كە بەخىوى ئەكات، كىشە بۇ خۆت و دلت دروست ئەكات بە بەرزكردنەوھى ترىگلىسرید و كولىستروئەلە خراپەكە و شەكرى خوئىن و ھەروھە فشارى خوئىن.

لەگەل ئەو ھەموو تواناى خراپەكارىيەيدا بەرامبەر دل ھەيەتى، ھىشتا تۆ توانايەكى بەھىزەت ھەيە بەرامبەر چەورىى ورگ.

كەرەستەكان لەبەر دەستتدان لەم كتيبەدا: خواردنى دروست، كىشەدابەزانندن، جموجوول و چالاكى، ئەوانە ناوقەدەت بۇ بارىك ئەكەن.

پشتبەستەن بە خۇراكى كەمكردنەوھى پىش ھەوكرن، يارمەتیدەرە -دواتر زىاتر باسى ئەم بابەتە ئەكەين لەم كتيبەدا، خۆشەختانە ژمارەيەكى زۆر لەوانەى

کیشیان قورسه یان قهلهون، بۆیان دهرکهوتووہ ئه و چهورییهی ورگیان پیش
هموو شتیک له ناو ئه چیت کاتیک دهستیان کردووہ به دابه زاندنی کیش،
پاوهند له دوای پاوهند.

ههتا ئه گهر تو کیشیشیت قورس نییه به لام چهورییهی ههناوت زیاد بیت، ههر
مهترسییهی تووشبوون به نهخووشییهی دل بهرزه، دلنیام تینییت کردووہ -ههتا
ئه و کهسانهی لاوازن و ورگیان تهنکه، سوودیان له وهرزش و توانهوهی
چهورییهیان کردووہ و کهمهریان باریکتر بووه.



چهورییهی ورگ - ژماره کهی خۆت بناسه.

تا ناوقه دت ئهستوو بیت، مانای وایه ئه گهری زۆره چهورییهی
ورگت هه بیت. ئه مهی خواره وه وه کوو پنهوهریک به کار بیته بو
زانینی لانی زۆری چیهوهی که مه رت.

+ ژنان: سی و پینج ئینج و که متر

+ پیاوان: چل ئینج و که متر

بو پتوانی که مه رت، جله کانت له سه ر که مه رت لا بده و به پنهوهریکی
نه رم خۆت بیپوه. سه ری مه تره که بخه ره سه ر ناوکت و به دهووری
که مه رتدا بیگیره تا دیپته وه سه ر ناوکت. با بازنه که هاوته ریب بیت
له گهل زه ویه که. هه ناسه ت ئاسایی بیت و بیخوینه ره وه.



واز له جگهره بینه.

نه گهر جگهره نه کیشیت، ریگای دووهم نییه، ته نیا یهک ریگایه: وازی لی بینه.

نهک کتیبیکې وهکوو نه مهی بهر ده ست، بهلکوو من نه توانم ده کتیبی ناوا بنووسم له سهر زیانه کانی جگهره بو سهر ته ندروستیت و چون دل و سییه کان و می شک و هه موو به شه کانی تری جه ستته له ناو نه بات، هاوکاری زوره بو شه و که سانه ی نه یانه ویت وازی لی بینن. پرس به کارم ندانی ته ندروستی و پزیشکان بکه، نه وان نه توانن رینماییت بکه. یان داوای هاوکاری له ئینته رنیت بکه، شه سایت و قیدیویانه ت بو دیاری بکات که ریگا زانستییه کانی وازهینان له جگهره ت نشان نه دهن.

برسیار: من قهلهوم، بهلام فشاری خوین و کولسترول و
 شهکری خوینم ئاسایی، نه بیت هیشتا بیر له تهندروستیی
 دلم بکه مه وه؟

وهلام: بهلی، هه می شه ئه و که سانه ی که قهله ون بهلام تهندروستییان
 باشه، مه ترسی له تووشبوونیان به نه خوشیی دل هه به رزه. چهند
 لیکولینه وه یه که ئه مه یان بو ساغ بو وه ته وه. لیکولینه وه یه کی سالی
 2011 که له گوشاری دل دا بلاو کرا وه ته وه، بوی ده رکه و تو وه
 پیاوانی قهله و به شیوه یه کی بهرچاو ئه گه ری ئه وه یان هه یه به
 نه خوشیی دل بمرن، هه تا ئه گه ر فشاری خوین و به رزی کولسترول
 و شه کره و کیشه ی خوین به ره کانیشیان نه بیت. پیاوه قهله و ده کان
 ئه گه ری مردنیان به نه خوشیی دل له سه ددا شه ست به رزتره له و
 که سه ته مه ن مامنا وهنده کیش ئاساییانه.

هه ر ته نیا پیاوان ئه و مه ترسییه یان له سه ر نییه: لیکولینه وه یه کی
 تر که سالی 2002 بلاو کرا وه ته وه، ده ریخستوو وه ئه و ئا فره تانه ی
 کیشیان زیاده له چاو ئه وانه ی کیشیان سروشتیه، ئه گه ری مردنیان
 به نه خوشیی دل له سه ددا سی و چوار زیاتره. ئه وانه ی قهله ون،
 ریژه که به رزتر ئه بیت وه بو له سه ددا سه د و چوار. له بهر ئه وه
 خانم، ئه گه ر کیشیت زیاده یان قهله ویت و تهندروستیی دلت تا
 نیستا باشه، بهلام هیشتا پیویستت به کیشدا به زینه بو ئه وه ی له
 مه ترسی نه خوشیی دل به دوور بیت.

كۆپىنچە دىل

من دلخوشم به وەى دلى مروڧ، ئەو ەندە پەيوەندىي لەگەل دابەزىنى كىشىدا باشە. ەموو نەخۇشىيەكانى دل شايانى چارەسەر نىن، بەلام زۆر بەشيان چارەسەر ئەبن. كاتىك دەست ئەكەيت بە دابەزاندى كىش، سوودمەندى سەرەكى دلە.

بەلام چاوەروان بە، ئەم چىروكە درىژترە: يەكك لە ەكارەكان كە رىژەى مەترسىي تووشبوون بە نەخۇشىي دل بە دابەزىنى كىش دائەبەزىت، ئەو يە كەمبوونە وەى چەورى ئەبىتە ەوى كەمبوونە وەى ەوكردن. بابەتى داھاتوو زۆر شتى ترت پى ئەلىم دەربارەى پاداشتى دابەزىنى كىش.

پاداشتى ژمارە جوارى كىشدابەزاندى:

كەورەترىن ەيور كەردنە وەى ەوكردى دىژخايەن

كاتىك قىديوپەك لە تەلەقزىوون يان ئىنەرنىت ئەبىنم لە دارستانىك ئاگرىك كەوتوو ەتە وە، ەوكردى جەستەى مروڧم بىر ئەكەويتە وە. كاتىك ئىمە دەسلەتمان بەسەرىدا بشكى، ئاگر خەلاتىكى خوايىە بۆ مروڧ. وەكوو ئاگر، ەوكردىش لە زۆر رىڭاوە يارمەتىي زۆرمان ئەدات، بەلام كاتىك پەرە ئەسىنى، لە كۆنتروول دەرتەچىت ئىتر ئەبىت بە كوشندە.

ەوكردى ئەو كاتە پەرە ئەسىنى كە كىشمان زىاد ئەكات، كاتىك خۇراكىكى ديارىكراو ئەخوین و ژيانىكى رۆژانەى چەقىو و بى گۆرانكارى ئەژىين، بەلام ەوالە خۇشەكە ئەو يە ئىمە ئەتوانىن كىشمان دابەزىنن.

ەر ئەو ەندە دەست كەرد بە پەپرە وكردى بەرنامەى رەچەتەى دكتۇر، گۆرانكارى دروست ئەكەين و ەوكردى دىژخايەن ەيور ئەكەينە وە. كاتىك

گیشمان دائه به زینین، ئاویکی سارد ئەکەین بەسەر ھەوکردنە کەماندا وەک ئەو
ئاوێ ئەپرێژن بەسەر ئاگری دارستانە کە دا بۆ کوژاندنە وە.

هەست بە گەرمی بکە.

لە لایەکی ترەوە ھەوکردن وەلامدانە وە یەکی بایۆلۆجیانە یە کە بەبێ ئەو ناتوانین
بژین. ھەوکردن، ڕووبە ڕووبوونە وە یە سیستمی بەرگریی لەشە بەرامبەر
مەترسی. کاتیک غەریبیک پەلاماری لەشت ئەدات ئازاری بدات و داگیری بکات
وەک قايرۆسیک یان بەکتریایەک، ھەوکردنی لاشەت بەو ڕووبە ڕووی ئەبیتە وە
گەرمییەک دروست ئەکات وەکوو ھەولیک کە لەشت لینی بپاریزیت، ھەروەکوو
ئەفسەریکی پۆلیس ھیزیک ئەنیریت بۆ شوینی ڕووداویک بۆ کۆنترۆلکردنی
دۆخی، سیستمی بەرگریی لەشیش مەفرەزە یەک خڕۆکە ی سپی ئەنیریت
بۆ ناوچە کە و بە ھاوکاریی چەند جۆریکی تر لە کیمیایەکانی ھەوکردن
و ھۆرمۆنات و لەگەڵ ئاویتە یەک کە پێی ئەلین سایتۆکان بۆ ڕیگری لە
تەشەنەکردنی تاوانە کە، بە یەکە وە پەلاماری داگیرکەرە کە ئەدەن و نەخۆشییە کە
دەستگیر ئەکەن و لاشەت تیمار ئەکەن.

بیر لەم جۆرە ھەوکردنە بکەرە وە -دکتۆرەکان پێی ئەلین ھەوکردنی تیژ-
، وەکوو کۆنترۆلکردنی سووتاییە ک: ناوچە یەک بۆ ماوہ یەک گەرم دادیت،
بەلام دوا یی سارد ئەبیتە وە، دوا ی ئەو ی ھەموو شتیک ئەگەریتە وە دۆخی
خۆ ی.

لە لایەکی ترەوە کە ھەوکردنە کە فراوان ئەبیت، ھەر ئەو نەندە نییە کە
داگیرکەرە کە ئەسووتینیت، ھەوکردنی کۆنترۆلنە کراو و بەردەوام وەکوو ئاگری
دارستانە کە وایە تە ڕ و وشک بە یەکە وە ئەسووتینیت، شانە تەندروستەکانیش
لەگەڵ داگیرکەرە کە دا بە یەکە وە ئەسووتینیت. لەجیاتیی ئەو ی ساپژیان بکەن،
ھەوکردنی فراوان لەو ھش زیاتر ئەپوات، بە ھاوکاریی خڕۆکە سپییەکان و
ھۆرمۆنەکان و سایتۆکاینەکان زیان بە خانەکان و تیشوو وەکان ئەگەریت و

نايه لیت چاک بین.

وه لامدانه وهی هه وکردنیک که ماوهیه کی زوری پیچیت و له سه رخو گهرم
ببیت، پنی ئەلین هه وکردنی درێژخایه ن، ورده ورده هه وکردنی دوور ماوه
ئه بیه هوی زیانگه یاندن به جهسته ت، ئەتوانیت ئەندامی گرنگ له کار بخت
وه کوو دل و میشک، ئەتوانیت یارمه تی دابه شبوونی شانه بدات و ببیه هوی
دروستبوونی شانه وهره مییه کان، ئەتوانیت یاری به ئاستی شه کری خوینت
بکات و وای لی بکات له ئەنسۆین یاخی ببیت.

هه وکردنی درێژخایه ن په یوه ندی هیه به زنجیره یه کی فراوانی نه خوشییه وه،
وه کوو: جهله ی دل، جهله ی میشک، شیرپه نه، شه کره، شاده ماری خوین و
ئه لزه هایمه ره وه، که به ربلاوترین هۆکاره کانی له ناوبردن مرؤن له جیهاندا.
هۆکاری بۆماوه ییش دیسان پۆل ئەبینن له تووشبوون به هه وکردنی
درێژخایه ن.

له حاله تی نه خوشی دلد، کاتیک جهسته ههست به بریندارییه ک ئەکات
له شاده ماره کانی دلد له ئەنجامی به رزه فشاری خویندا، یان زیادبوونی
کولیس ترۆله خراپه که، یان کومه لبوونی ته نۆلکه له ده وری زیپکه کان، هه ول ئەدات
خوی: خوی چاک بکاته وه به په نابردنه بهر پووبه پووبوونه وه به هه وکردن.
به داخه وه په نابردنه بهر هه وکردن ئەوهنده زیان به له ش ئەگه یه نیت، ئەوهنده
سوودی نییه.

زهنگه که لیته دات.

ژماره یه ک هۆکاری زور هیه بۆ ئەوهی هه وکردن له جیاتیی ئارامه بخش ببیت
به ئازار به خش، ئەوانه ی که زور مه بهسته به لای ئیمه وه له م کتیبه دا ئەوانه یانن
که په یوه ندیان هیه به کیش و خۆراکه وه.

خواردنی پیش هه وکردن و کیشی زیاده و چه وری له ش، هه ندیک له هۆکاره
سه ره کییه کانی هه وکردنی درێژخایه نن. له بهر ئەوهی جهسته ت وا ئەزانیت

چەورىي زىياد و خواردنى ناتەندروست ھەرەشەن بۇ سەر تەندروستىت، بەلى ئەو ە راستە، جەستەت چەورىي لەش و ھەندىك خواردنى تايىتەت و سەير ئەكات مەترسىن بۇ سەر تەندروستىت و ەكوو ڧايرۇس و بەكتىريا و برىندارى، لەبەر ئەو ە توانا ھەوكردنىيەكەى بەكار دىنىت و ەكوو ئاگرىكى ھىواسى بەردەوام لە پىناوى پاراستنى جەستەت لەو ھەلبۇاردنانەى خۆت.

خۆشەختانە، بە باشكردنى خۇراكت و دابەزاندنى كىشت، تۇ ئەتوانىت گەرمبەوونەكەى ھەوكردنى لەشت سارد بەكەيتەو ە دايەزىنىت. ئەگەر و بەكەيت، ئەتوانىت مەترسىي تووشبەوون بە زۇر لەو نەخۇشەيەنە دابەزىنىت كە سەرئەنجامى ھەوكردنى درىژخايەنن - زۇر لەو نەخۇشەيەنەى كە زۇر جار ئەبنە ھۇى مردنى منالى نەبەكام يان كەمئەندامبەوونى.

بەرنامەى رەچەتەى دكتور، ئەركى لەپىشىنەى دانانى پلانىكى خۇراكخورى دژەھەوكردە، چونكە ئاراستەت ئەكات دوور بەكەيتەو لە خۇراكى پىش ھەوكردن و ژمارەيەكى زۇر خۇراكى نايابى دژەھەوكردنت بەختە بەر دەست. بە پابەندبەوون پىيانەو ە، نەك ھەر ھۇكارەكانى ھەوكردنى درىژخايەن كەم ئەكەيتەو ە، بەلكو مەترسىي تووشبەوونت بە نەخۇشەيەكانى دل و شەكرە و نەخۇشەيەكانى ترىش كە پەيوەندىيان ھەيە بە ھەوكردەو ە.

ئاسانكردنى ھەوكردن

رەچەتەى دكتور سەنگ ئەختە سەر پىنج رىگا بۇ ساردكردنەو ەى ھەوكردن: يەكەم: كىشت دابەزىنە.

زىادەى كىش وشىياركردنەو ەيەكى سوورە بۇ جەستەت دەربارەى ھەوكردن و دابەزىنى كىش ئەتوانىت ساردى بەكاتەو ە. لىكۆلىنەو ەكان سەلماندوويانە دابەزىنى كىش ھەتا چەند پاوەندىكى كەمىش بىت، گۇرانكارىيەكى سەرسورەينەر دروست ئەكات لە رىژەى ھەوكردندا.

لە لىكۆلىنەو ەيەكدا سالى 2012 كە لەسەر ژنانى كىش قورس و قەلەودا

کراوه، توئژره‌ه‌کان بۆیان دهرکه‌وتوو ئه‌وانه‌ی ته‌نیا پینچ پاوه‌ند له‌ کیشیان دابه‌زاندوو، دابه‌زینکی به‌رچاوی هه‌وکردنیا به‌دی هیناوه. له‌پاش یه‌ک سال ئه‌وانه‌ی به‌هۆی په‌یره‌وکردنی به‌رنامه‌ی خۆراکخۆری و وه‌زشه‌وه‌ کیشیان دابه‌زاندوو، (41%، 7) ی **CRP C-re-active Protein** و (24%، 3) ی **Interleukin-6** یان که‌می کردوو که‌ دووه‌وکردن دروستکه‌ری دیارن که‌ له‌ پشکینه‌کانی خۆیندا دهرئه‌که‌ون.

هه‌ر ئه‌وه‌نده‌ ده‌ستت کرد به‌ دابه‌زاندنی کیش، له‌و لاوه‌ ئاستی هه‌وکردن ده‌ست ئه‌کات به‌ دابه‌زین.

دووهم: چاوبرینه‌ خۆراکه‌ پیش هه‌وکردنه‌کان که‌م بکه‌ره‌وه، هه‌ندیک خۆراک راستبوه‌وه‌ی هه‌وکردن دانه‌گیرسینیت، له‌به‌ر ئه‌وه‌ باشتره‌ وازیان لی بینیت یان خواردنیا سنووردار بکه، که‌ به‌ بری یه‌کجار که‌م له‌ به‌رنامه‌ی ره‌چه‌ته‌ی دکتۆردا داوا کراون، وه‌ک:

+ ئه‌وانه‌ی کاربوه‌یدراتیا زیا‌د تیا‌یه، به‌تایبه‌تی "سپییه‌کان"، وه‌کوو: نانی سپی، نو‌قل و منال خه‌له‌تینه‌ شیرینه‌کان، کولیره‌ و له‌واشه‌ و برنجی سپی.

+ خواردنه‌وه‌ شیرینکراوه‌کان، وه‌کوو: ساردی، چای شیرینی به‌ستوو، شه‌رابی میوه‌ و خواردنه‌وه‌ وه‌زشییه‌کان.

+ قاست قوده‌کان، ئه‌و ماددانه‌ی ئه‌کرین به‌ له‌فه‌وه‌، خواردمه‌نیی زۆر سوورکراوه‌.

+ ئه‌و خواردنانه‌ی چه‌ورییه‌ ناتیره‌کانیا تیا‌یه، وه‌کوو: رۆنی ره‌ق و ئه‌و زه‌یتانه‌ی به‌ هایدرو‌جین چاره‌سه‌ر کراون، زۆربه‌ی رۆنه‌ ئازهلویه‌کان، کیک و هه‌ویره‌مه‌نییه‌ دروستکراوه‌ بازرگانییه‌کان.

بېټوانى ھەۋكردنى درېڭخايەن

دكتورەكەت ئەتوانىت داۋاى ھەندىك پىشكىنى خوين بىكات بۇ دىارىكردى ھەۋكردن دروستكەرەكان ۋەك "CRP". كۆمەلەى دل"ى ئەمەرىكى ئەم ئاماژانەى دىارى كرىوۋە بۇ سەرئەنجامى ئەۋ پىشكىنە:

+ كەمتر لە يەك (mg/dL)، كەم مەترسى

+ يەك بۇ سى (mg/dL)، مەترسى مامناۋەند

+ سى (mg/dL) بەرەۋژوورتر، پر مەترسى

ئەۋ خەلكانەى ئەنجامەكانىيان پر مەترسى يە، نىكەى دوو ئەۋەندەى ئەۋانەى كەم مەترسى ن، ئەگەرى تووشبوونيان بە نەخوشىى دل ھەيە.

سى: سەنگ بخەرە سەر ئەۋ خواردنانەى ھەۋكردن سارد ئەكەنەۋە.

ژمارەيەكى زور خوراكى سوپەرتەندروسى يارمەتىى دابەزىنى ھەۋكردن ئەدەن، لەبەر ئەۋە من كرىوۋە بە بەشىكى سەرەكى لە بەرنامەى رەچەتەى دكتور. زور لەۋ رەچەتە خوراكيانەى پىشنىارم كرىوون، لەۋ خوراكانەن ھەۋكردن كەم ئەكەنەۋە ئەۋە يەكىكە لەۋ ھۇكارانەى من ئەۋ خواردنانەم خۇش ئەۋىت، ۋەك:

+ سەۋزەۋات، بەتايبەتى ئەۋانەى رەنگيان سەۋزى تارىك، سوور، پرتەقالى و زەردن. ميوەكانىش ۋەك سەۋزەۋاتەكان سەرچاۋەيەكى فائىتوكىمىكەلەكانن كە دژەئوكسىدن و يارمەتییەكى لەشت ئەدەن، مەگەر زاناكان بتوانن بىانژمىرن.

+ ميوه، به تاييه تي بئرييه كان، چونكه تا رادهيك شهكريان
 كه مه و دژه ئوكسيديان زور به رزه.
 + خواردنه پيشالبه رزه كان، وهكوو دانه ويژه پروته كان (شوفان
 و نان به كه په كه وه) و پاقله مه نييه كان
 + نه ته كان، وهك: گويز، بادهم، عه لييبا
 + تۆوه كان، وهك: كونجی و تۆوكه تان
 + چه ورييه ته ندروستيه كانی به ره درهخته كان، وهك: زهيتوون
 و نه قوكادو
 + ماسيه چه وره كان، وهك: سه لمون و تونه و زهرده ماسی
 + زهيتو رووه كي و ميوه ييه كان، وهك: زهيتی زهيتوون، زهيتی
 گوله به روزه و زهيتی گوله زهره (كانولا)
 + به ره گيا و به هاراته كان، وهك: زهجه بيل، سير، بيهه،
 زهرده چه وه، ريحانه، نه عنا، مه عده نووس

برسيار: ئايا چوكليت، هه وكرين كه مه نه كاته وه؟

وهلام: ليكولينه وه كان دهريان خستوو كاكاو له چوكليتسی ره شدا
 رولی ههيه له خاوكردنه وهی پرۆسهی هه وكرندا. فلاقونوله كان
 (پيكهاته كي كيميايه) له چوكليتدا، يارمهتي دايه زيني كوليستروله
 خراپه كه ئه دا و فشاری خوين كه مه نه كاته وه و به ره له سستی
 نه نسولين چاك نه كاته وه. بو نه وهی زورترين سوودی ته ندروستی
 له چوكولات وه ربگريست، به دوور له كالوريی زور و شهكر و
 چه وری، واز له چوكولاته شیر بینه و ريژهيه كي كه مه شوكلاته ی
 تال بكرۆژه كه ريژهی كاكاوه كه ی به لايه نی كه مه وه 70% بیت.

چوار: يارمه‌تيت ئەدات چەورىي ورگ بسووتىنيت.

ئەگەر چەورىي ورگت زور بىت، لە راستىدا كە ھەو ئەكات دەست ئەكات بە سووتاندن. چەورىي ورگ گەردىلەيەك بەرھەم دىنيت پىي ئەلن سايئوكاينى پىش ھەوكردن، كە ئەو ماددەيەن ھەوكردن دائەگىرسىنن. چەورىي ورگ ئەبىتە ھوى دروستكردى ھەوكردىكى ئەوئەندە زور كە پىي ئەلن بازارى ھەوكردن.

كاتىك دەست ئەكەيت بە چاكردى بەرنامەي خواردن؛ كىشت دائەبەزىنيت، جموجولى زياتر ئەخەيتە بەرنامەي ژيانى رۆژانەتەو، تو بە شىوئەيەكى سروسىي چەورىي ورگت تەك ئەكەيت و بەو جۆرەش لە ھۆكارى ھەوكردى درىخايەن دوور ئەكەويتەو.

پىنج: پىداگرى لەسەر سوودە تەندروستىيەكانى نووستن.

زۆرم پى خوشە ئەم پىشنىارە ئەكەم، وەكوو ئەو وايە بە خەلك بلىي نوقلى زياتر بخۆ. كى ھەيە حەزى لە نووستن نەبىت؟

لەبەر ئەمانەيە من ئەلیم بنوون: نووستى بەستەزمان، ھەوكردى درىخايەن پەشىمان ئەكاتەو. كاتىك ئەوئەندە ناخەويت كە پىويستە -جا لەبەر ئەو بىت كە درەنگ بخەويت و زوو ھەستى، يان كىشەيەكى خەوتت ئەبىت كە لەگەل بەرنامەي نووستندا نەگونجىت- ھەوكردن زىاد ئەكات و جەستە بەرھەمەيانى ماددە كىمىيەكانى دروستبوونى ھەوكردن خىراتر ئەكات.

لە لىكۆلىنەوئەيەكدا، سالى 2012 تويژەرانى زانكۆي ئىمورى بەراوردى ھەوكردىيان كرد لەنيوان ئەوانەي شەوى شەش كاتژمىر كەمتر ئەخەون و ئەوانەي شەش كاتژمىر تا نو كاتژمىر ئەخەون، بويان دەرکەوت ئەوانەي زۆرتر زەقەي چاويان دىت، لە پەيژەي ئاستى ھەوكرندا سى پلە بەرزترن. بۆ نموونە: ھۆكارى 'CRP' دروستبوونى ھەوكردى ئەوانە بە رىژەي (25%) بەرزترە لەوانەي شەوانە شەش كاتژمىرى تەواو ئەخەون.

تو ھەول بدە شەوانە نزيكەي حەوت بۆ ھەشت كاتژمىر بخەويت. لىكۆلىنەو

نیشانی داوه ئهوانه‌ی زۆرتر ژیاون، ئه‌وه‌که‌سانه‌ بوون له‌و سنوورهدا نووستوون، هه‌تا واش نووستین، ئه‌گه‌ری زیاده‌بوونی کیشیان مه‌کتر بووه.

+ توێژینه‌وه‌کان ده‌ریانخستوو هه‌تا ژماره‌یه‌کی که‌م پاوه‌ند کیش دابه‌زینیت، گۆرانیکی باوه‌رپینه‌کراوی ئاستی هه‌وه‌کردن دانه‌به‌زیت.

پشتیه‌که‌ت بخه‌ره ژێر سه‌رت.

ئێستا تیگه‌یشتیت هه‌وه‌کردن چیه‌، ئه‌بێته‌ ه‌وی چی، چ‌ون ساردی ئه‌که‌یته‌وه‌ و ره‌چه‌ته‌ی دکتۆر چه‌ند رینگای داناوه‌ بۆ به‌گژاچوونه‌وه‌ی. توێژیک پیش ئێستا بۆم باس کردیت تیرخه‌وتن دژه‌هه‌وه‌کردنکی سروشتیه‌، جگه‌ له‌وه‌ش نووستن په‌یوه‌ندیی باشی هه‌یه‌ به‌ کێشدا به‌زاندنه‌وه‌، ئه‌وه‌ی سه‌یره‌ په‌یوه‌ندییه‌که‌ دووسه‌ره‌یه‌: نه‌ک هه‌ر خه‌وتن یارمه‌تییه‌ دابه‌زینی کیش، به‌لکه‌وه‌ دابه‌زینی کیشیش یارمه‌تییه‌ باش خه‌وتن ئه‌دات. دواتر زیاتر باسی ئه‌م بابته‌ ئه‌که‌ین.

پاداشتی ژماره‌ پینجی کێشدا به‌زاندن:

خه‌وی خوشر به‌دلی تو.

کاتیک باسی خه‌وتن و کیش ئه‌که‌ین، شمشیریکی دوو ده‌مه‌. گومانێ تیا نییه‌ هه‌تا که‌مه‌تر بنوویت، ئه‌گه‌ری زیاده‌بوونی کیشت زیاتر ئه‌بێت تا ئه‌گاته‌ قه‌له‌وی. ئه‌وه‌ ده‌میکێ شمشیره‌که‌یه‌.

ده‌میکێ تری شمشیره‌که‌ ئه‌وه‌یه‌ هه‌تا کیشت زیاتر بکات و قه‌له‌و بیت، ئه‌گه‌ری ئه‌وه‌ زیاتر ئه‌بێت که‌مه‌تر خه‌وت لێکه‌وێت.

كهواته وهكوو بينيت خهوتن و كيش وا بهستراونه تهوه بهيه كهوه، ئه لى تىلى بهرامبه رينه. كيش تىل ئهكات، نووستن تىلى ئهگرتهوه، تيرنه خهوتن كيش زياد ئهكات، كيش زيادبوون تيرخهوتن كه م ئهكاتوه. تو چوون خوت له م بينه و بهردهيه رزگار ئهكيت؟

بو ئهوهى بهراستى تهندروستيت باش بيت، ئهبيت تو سولح له نيوان ئه م دوو لايه نه دا بكهيت. نووستن و كيشت ئهبيت ههردوو كيان ريك بكهيت. تهواو بخهوه و كيشدا به زانن ئاسانتر ئهبيت.

به په پيره و كردنى بهرنامهى رهچتهى دكتور، تو ريگا راسته كهت گرتوه. چهنده نكاويكى تر بچوره پيش، وهك من له بهشى داها تو دا شىي ئهكه مهوه. به ههلبژاردنى ژيرانهى بهرنامهى خهوتن، هيچ كاتيك نامينيت باشتر نهبيت.

هه ناسه دانى ئاسان

كيشت زياد بيت يان قهلهو بيت، له چهنده روويه كهوه كار ئهكات هه سهر نووستن. كيش زياد و قهلهوى وات لى ئهكات به ئاسانى هه ناسهت بو نه دريت، كاتيك خهلك كيشيان زياد ئهكات، به تاييه تى ئهگهر چهورى له دهورى مل و ئهلقهى كه مه ر كو بيته وه، هه ناسه دان له ريرهوى خوى لائهدات. چهورى ريره وهكانى ههوا دائه خات، له گهل پرؤسهى هه ناسه دان هاوكارىي يهكتر ئهكهن و دهست وهر ئهداته ئهوهى ئوكسجينى پتويست نهكات به هه موو لهشت.

كيشه له هه ناسه دان له كاتى شهودا ئهبيت هوى حاله تيك كه پىي ئه لىن وه ستانى هه ناسه له كاتى خهودا، ئه وىش ئهوهيه هه ناسه بو ماوهيه كى كه م نوره ئهكات، چونكه ريره وهكانى ههوا دائه خرين. نوره كردنى هه ناسه ريگره له وهى مروف خهوى قولى ليكه وىت يان ئهوهى له سه ر هه ر بارىك بخه وىت كه رووه كانى له شى پىيان خوشه، بو بهرده وامى تهندروستىيه كى باش و ئهبيت هوى خهواتن به روژ و گهنه خه و وه نه وز كه په يوه نديدارن به كيشه تهندروستىيه كان وهك نه خوشىيه كانى بهرزه فشارى خوين و نه خوشىي دل و

دله کوتى و جهلتهى ميشك و شهكره و ميتابوليزمى ناتهدروستى گلوکوز و ئالوزى ميشك و پروداوى هاتوچۇ.

توره كودنى هه ناسه به شه و ئه بېته هوى ئه وهى به رۇژ هه ندى كات بنوويت، چونكه شه و تېرخه و نه بوويت، هه تا ئه گهر كاتژمېره پئويسته كانيش له ناو جىدا بوويت.

بوونى چه ورىي زياده ئه بېته هوى ئه وهش له سهر ئاستى هورمۇنىش خه و تىك بدات. خانه چه ورىيه كان به تاييه تى ئه وانى ورك، ئه توانن ئاستىكى ناسروشتىي به ره مهينانى هورمون بره خسىنن كه خه وتنى سروشتى تىك ئه دات. كاتىك هورمونه كانى نووستنت هاوسه نكيان تىك ئه چىت، ناتوانيت ماوهى پئويست چاوت داخراو بىت.



هه ناسه وهستان له كاتى خه ودا چىيه؟

هه ناسه وهستانى كاتى خه و؛ حاله تىكى ناتهدروستى باو و ناسراوه كه نووستووه كان هه ناسه يان نوره ئه كات له كاتى خه ودا، واته ئه وهستى و بهر ئه بىت. هه ناسه وهستان ئه گهرى هه يه له ماوهى كاتژمېرىكا؛ سى جار پرو بدات و هه موو چه ند چركه يه ك يان خوله كىك دووباره بىته وه. وهستانه كان پرخه و لرخه و هه ندى جار دهنگى خنكانيان له گه لدايه.

له ئەمەریکا دەوری ههژده ملیۆن کەس ئەم حالەتەیان لەگەڵدایه، به لایهنی کهمهوه نیوهیان کیشیان زیده یان قهلهون. ههتا پەتای قهلهوی بهردهوام بیت، توێژینهوهکان نیشانی ئه‌دهن ژماره‌ی تووشبووانی نه‌خۆشییه‌کانی په‌یوه‌ندیدار به‌ نۆره‌کردنی هه‌ناسه‌وه له به‌رزبوونه‌وه‌دایه. له بیست سالی رابردوودا، خه‌لکانی تووشبوو به‌و حاله‌ته 55% زیادی کردوه، به‌رزبوونه‌وه‌ی کیشی له‌ش له ئەمەریکا له‌پشت زیادکردنی 90-80% ی ئەو به‌رزبوونه‌وه‌یه.

یه‌کێک له‌ ریگا‌کانی چاره‌سه‌ری وه‌ستانی هه‌ناسه‌ی کاتی خه‌و، ئامی‌ری فشاری ئه‌رینی فراوانکردنی رێپه‌وه‌ی هه‌وای لووته (CPAP) که‌ هاوکاریی دووچاربووان ئه‌کات له‌ رێگای کردنه‌وه‌ی ئەو رێپه‌وه‌وه له‌ کاتی نووستندا ئۆکسجینی ته‌واویان پێ بگات.

دابه‌زینی کیش ئاسانکاری ئه‌کات بۆ ئەو که‌سانه‌ی وه‌ستانی هه‌ناسه‌یان هه‌یه له‌ کاتی خه‌ودا. دابه‌زاندنکی زۆر که‌م هه‌تا به‌ رێژه‌ی (10%)، هاوکارییه‌کی باش ئه‌کات بۆ ئاسانترکردنی حاله‌ته‌که.

هه‌ناسه‌وه‌ستان له‌ کاتی خه‌ودا عاده‌ته‌ن به‌ده‌ست‌نیشانه‌ن‌ه‌راوی ئه‌مینته‌وه، چونکه‌ خه‌لکه‌که‌ نازان له‌ کاتی خه‌ودا خه‌به‌ریان بووه‌ته‌وه، هه‌تا به‌خۆشیان نازانن که‌ هه‌ندیک له‌و حاله‌ت‌ه‌یان هه‌یه که‌ ئه‌مانه‌ هه‌ندیک له‌ نیشانه‌کان، وه‌ک:

+ پر‌خه‌ی به‌رزی چه‌ندبار‌ه، به‌تاییه‌تی کاتیک ئه‌که‌ونه‌ سه‌رپشت و له‌لایه‌ن ئەو که‌سانه‌وه‌ تینی‌نی ئه‌کریت که‌ له‌ ده‌ورو به‌ریان خه‌وتوون.

+ هه‌ناسه‌بر‌کی و لرخه‌ی خنکان

+ خه‌والووی به‌ پوژ

+ سه‌ر‌ئیشه‌ی به‌یانیان، قورگ چووزانه‌وه و ده‌م وشک‌بوون

+ کیشه له‌ بیرکه‌وتنه‌وه و تیگه‌یشتن

+ گو‌رانکاری له‌ که‌سیتی و تیک‌چوونی باری مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل به‌رامبه‌ر

+ خه بهربوونهوهی چه دباره له کاتی خهوی شهودا بۆ
میزکردن یان بهبی هیچ هوکاریک

نووستن، باشتړین سووته مه نښی کیشدابه زین.

کاتیک تیر نه نویت، کیش دابه زانندن ئاسانتتر نه بیت. ئه مانه چهند هوکاریکن
بۆ چی:

+ گورجوگولتر نه بیت له جووله دا.

کاتیک پشووی ته وای نه دهیت، ئاسانتتره چالاک بیت. که سیک نه توانیت بچپته
هرهوه پیاسه یهک بکات، مه له بکات، وهرزشیک، که نه توانیت به حال چاوی
بکاته وه؟

+ کردهی ههرسکردنت فول شهحن نه بیت.

له چهند لیکولینه وهیه کدا که تویژهره کان به نه تقه ست نه یانه شتووه
به شداربووه کان تیر بنوون، بۆیان دهرکه وتووه ته نیا دواي چهند رۆژیک
میتابولیزمیان تیک چووه. تیرخه وتن هاوکاره تووشی نه و کیشه یه نه بیت.

+ هورمونه کانی ئاره زووی خواردنت باشتړ کار نه کهن.

نا که متر بنوویت و زیاتر ماندوو بیت، ئاره زووی خواردن و وهرگرتنی کالۆریت
زیاد نه کات، چونکه که مخه وی کار نه کاته سهر ئاستی هورمونه کانی لیپتین و
گریلین که بهرپرسن له برسیتی و تیرخواردن (گریلین ئاره زووی خواردن
زیاد نه کات و لیپتین جه ستهت ئاگادار نه کاته وه تیر بوویت: به سه، ئیتر مه خۆ).
کاتیک هورمونه کانی لیپتین و گریلینت به بهرنامه کار ناکهن، تو به رهو نه وه
له بهن زور بخویت، له بهر نه وهی هورمونه ناهاوسه نگه کانت ئاماژهی ساختهت
بۆ نه نیرن دهربارهی برسیتی و تیربوون. خه وتن یارمه تییا نه دات هه موویان
به هاوسه نگی کار بکهن.

+ کات که مه زیاد بخویت.

کاتیک خەلک زۆرتر لەناو جێدا ئەمێننەو و زیاتر ئەخەون، بەپێی لیکۆلێنەو هەکان کاتی کەمتر ئەدەن بە خواردن. تا کاتی بەخەبەریت زیاتر بەدەستەو بیت، کانت زیاترە بە ئارەزووی خۆت بخۆیت.

+ کەمتر ئەگەری ئەو هەیه ئاماژەى هەلە وەر بگریت.

خەلکی ماندوو حەز ئەکەن زۆرتر بخۆن، چونکە ئاماژەى هەلەیان هەیه دەر بارەى برسیتی و تیربوون. لەجیاتیی ئەو هەى کاتیک هەست بە ماندوویتی ئەکەن سەر خەویک بشکێنن، هەلەپەى خواردن ئەکەن، چونکە بەهەلە و هەست ئەکەن هۆکاری ماندوو بوونەکیان برسیتییه نەک کەمخەوى.

+ ئاسانتەر بژاردە کانت تەندروستتر بن.

خەلکانی ئیسراحت ئەتوانن بریاری تەندروست بەدەن چ خواردنیک هەلە بژێرن بیخۆن. تۆ بلی گوشتی سوورەو هەکراو و زەلاتە لەبەر دەستدا بن، تۆ ئەگەر ماندوو بیت پەلاماری گوشتە سوورەو هەکراو کە ئەدەیت، بەلام ئەگەر باش خەوتبیت زەلاتە کە ئەخۆیت.

باشتر بخەو.

پێم خۆشە پێت بایم کە کەمخەوى و کیشز یادبوون بەستراو نەتەو بەیه کەو، هەروەها تیرخەوتن و کیشدابه زینیش. کاتیک دەست ئەکەیت بەو هەى بە بەرنامە بخۆیت و گورجوگۆل بیت و کیشت دابه زینیت، خەویشت دەست ئەکات بە باشبوون. کە باشیش بوو، ئەبیینت ئاسانتەر بەدروستی بخۆیت و چالاکتر ئەبیت و کیشت دائەبەزیت. تیلی بەرامبەرینەکیە باسما ن کرد، بەلام ئەم جارەیان بەپێچەوانەو.

هەندى پیکاری تر بۆ تیرخەوتن ئەو هەیه خەوتن حسابی بۆ کراییت -واتە سیسەمەکەت، ژووری نووستەکەت، پاک و خاوینبیەکەى، پرووناکی و هەواگۆرکینی، بەرنامەى کاتە کانت بۆ باش خەوتن ئامادە کراییت. هەروەها داینا بە لەو هەى شەو کاتیکى تەواوت تەرخان کردوو بۆ لەش خاوبوونەو و

خه وليكه و تن، بۇ ئه وهى حه وت تا نو كاتژميرى ته واو بخه ويت. به وه تيرخه و نابيت كه بۇ هه شت كاتژمير خه و، ته نيا شهش كاتژمير له ناو جيگادا بيت!

پرسىار: من به راستى چهند كاتژميرم پتيويسته بنووم؟

وه لام: پتيويستى مرؤشه كان بۇ نووستن جياوازه، به لام به گشتى زوربه مان پتيويستمان به حه وت تا نو كاتژمير نووستن هه يه.

رينمايى بۇ باشتر خه و تن:

- + هه موو شه ويك له هه مان كاتدا بچو ناو جيگا.
- + هه موو به يانييهك له هه مان كاتدا له خه وهه هه سته.
- + دلنيا به ژوورى نووستنه كهت تاريك و ئارام و ته ندروسته.
- + شتيك بكه گويت كه گويت له هيچ نه بيت، چاوت داپوشه،
- پووناكىي دهره وه له په نجه ره كانته وه نه يه ته ژووره وه، ديوار و سه قفت دهنگير بن، يان هر كه ره سته يه كي تر ئاسانكارى بۇ نووستنى ئارام بكات.
- + هيتەر و سپليت به كار بينه بۇ ساردى و گهرمىي ژووره كهت و دلنيا به له سه ر پله ي پتيويستن بۇ نووستن.
- + با پيخه ف و جيگا كهت هاوكارى نووستنه كهت بن.
- + ژوورى نووستنه كهت با ته نيا جيگاي نووستن و سيكس كردن

بیت و هیچی تری تیا ئەنجام مەدە (ئەو ژوورە ھەر بۆ ئەو
کراوە، وا نییە!).

+ با ژووری نووستنەکەت هیچ کەرەستە یەکی ئەلیکترۆنی تیا
نەبیت. لەوی سەیری تەلەفزیۆن مەکە، گوی لە موزیک مەگرە،
بە تەلەفون قسە مەکە، کتیب مەخوینەرەو، ئیش بە کۆمپیوتەر
مەکە، کاری روژانە ی تیا مەکە، هیچ کار و چالاکیەکی تری تیا
ئەنجام مەدە.

+ پێش نووستن، ژەمی قورس مەخۆ.

+ چەند کاتژمێرێک پێش نووستن، هیچ وەرزش و چالاکیەکی
بەھیزکردن مەکە.

+ ئاگات لە خواردنی کافائین بیت لە کاتی روژدا. ھەندی
کەس زور ھەستیارن، تەنیا بە خواردنەوێ کۆپیک قاوە کاتی
نانخواردنی تێوەرو، شەو خەویان تێک ئەچیت.

+ ئەوەت لەیاد بیت تا تەمەن گەرەتر بیت، کاریگەری کافائین
زیاترە.

+ ئەگەر کێشە ی نووستنت ھەیە و ھاوژوورەکەت وتی
ئەپرختنیت، پشت گویی مەخە، ھەموو شتێک بە دکتورەکەت
بلی بۆ ئەوێ چارەسەریکت بۆ دابنیت لەکۆلت بیتەو و ئەو
بەستەزمانە ی ژوورەکەشت ئیسراحت بنوویت.

تويژينه وهى تيرخه وتوو دكان، نه خه وتوو دكان

تويژينه وهى كهى فراوانى دريژخايه كه له لايه ن كوليژى هارڤارد بۇ تەندروستى گشتى له سەر ٦٠٠٠٠ كەس ئەنجام دراوه بۇ ماوهى (16) سال دەر بارهى كيش و عاده تى خه وتن و لايه نه كانى ترى ژيانى پۇژانه يان، تويژهره دكان بۇيان دهر كه وتوووه ئەو ژنانه ي شه وانه كه متر له پينچ كاترمير نووستوون، ريژه ي (15%) ئەگه رى قه له و بوونيان زياتر بووه لهو ژنانه ي كه شه وانه خه وت كاترمير نووستوون.

ئيسراحتى ته واو

نووستن وزه ت ئەداتى -كاتى ته واو بخه ويت، ئاماده ت ئەكات پۇژى دواتر چالاک بيت، كيشدا به زاندينش هه ر وزه ت ئەداتى. كاتيك ده ست ئەكه يت به به رنامه دانان بۇ خۇراكه خۇرى و كونترولكردى خواردن و تەندروستيت، ئاسايى دلخۇشتر و ده مبه خه نده تر ئەبيت. كاتيك ده ست ئەكه يت به دابه زاندى چەند پاوه نديك له كيشت، هه ست ئەكه يت له رووى دهر وونى و كومه لايه تى و جه سته ييه وه زياتر شياوى تيكه ليت. له ته كمدا بمينه ره وه، پاداشتيكى ترى كيشدا به زاندىت بۇ باس ئەكه م:

وزه ي ئوكتان به رز كه يارمه تيت ئەدات مه زاجت بگوريت.

پاداشتی ژماره شەشی کیشدابه زاندن: وزەبەکی زیاتر و مەزاجیکی کامەرانتەر.

هەموومان ئەزانین کە مەزاجت تەواو نەبوو یانی چی، هەموو شتیک بەلاتەوه خۆلەمیشی و بیزارکەر ئەنۆینیت، لەوانەیە دلتەنگ و خاوە و خلیچک بیت، ئارەزووی ئەو چالاکیانەت نییە کە بەلاتەوه رابواردن بوو، زوو توورە ئەبیت بەرامبەر ئەو کەسانە ی بەرکەوتنت هەیه لەگەلیان، رووخاو و بیئومیدیت کە هیچ کام لە کیشەکانت بەم دواییە چارەسەر نابن. کاتیک ئەم هەستانە بو ماوہیەکی درێژ بەردەوام ئەبن، دکتۆرەکان بە "خەموکی" ناوی ئەبەن، بەلام بەلای زۆرمانەوه بیمەزاجی حالەتیکە لەپەردیت و بەزوویی ئەروات. ئەستەمە و ناواقعیەشە پیشبینی بکەیت هەمیشە مەزاجت عەیبی نەبیت، بەلام ئەتوانیت هەنگاو هەلبگریت مەزاجت بگەیهنیتە پلەیهکی خوازاو. لە راستیدا یەک لە بەنرخترین پاداشتەکانی پەیرەوکردنی بەرنامە ی رەچەتە ی دکتۆر، چاکسازیکردنە لە سەرچەم تیروانینەکات بۆ ژیان.

بیمەزاجی هۆکاری زۆرە، هەر لە بۆماوہییەوه تا پەروەردەکردن، بەلام ئەو هەلبژاردنە ی لە بواری خۆراک و چالاکیدا پۆژانە بریاریان لێ ئەدەیت، ئەوانیش کارگەرییان هەیه لەسەر مەزاج، چونکە لەپال هەموو هەنگاوەکانی تری تەندروستی، هەموو بریارەکانی تری پۆژانەشت پۆلی خۆیان هەیه. بەهەلبژاردنی ئەو خوراکانە ی مەزاج بەهیز ئەکەن، شیوازی خۆراکخۆری دروست و کیشدابه زاندن و پەرەپیدانی چالاکی پۆژانەت؛ ئەتوانیت تەندروستی سۆزداریت باشتر بکەیت، مەزاجت بەهیزتر بکەیت و رۆحت پەر بکەیت لە ئینتێر جی.



کیشدابه زاندن: ئەسانسێری سروشتیی مەزاج

کاتیک دەست ئەکەیت بە جێیه جیکردنی بەرنامەی ره‌چه‌ته‌ی دکتۆر و کێشت دانه‌به‌زینیت، بۆت دەرئه‌که‌ویت دابه‌زینی ئەو چه‌ند پاوه‌نده‌یه‌کی‌که‌ له‌ باشترین ئامرازه‌کانی به‌هێزکردنی مەزاج. لیکولینه‌وه‌ ئەمەشی گرتووه‌ته‌وه‌: له‌و توێژینه‌وانه‌ی له‌سه‌ر ئەو که‌سانه‌ کراوه‌ که‌ خه‌مۆک بوون، بۆیان دەرکه‌وتووه‌ ئەوانه‌ی کیشیان دابه‌زاندووه‌ پله‌که‌یان که‌متر بووه‌ له‌وانه‌ی وه‌ک خۆیان ماونه‌ته‌وه‌. به‌شیک له‌و هه‌سته‌ خۆشه‌ ئەگه‌ریته‌وه‌ بۆ ئەو گۆرانکارییه‌ ئاشکرایه‌ که‌ کیشدابه‌زین هیناویه‌تیه‌ کایه‌ -بیگومان هه‌ست به‌ خوشی ئەکەیت که‌ جله‌کانت فراوان بوون و ئینێرجیی زیاتر هه‌یه‌ و ئەزانیت هه‌نگاوی زیاتر ئەنێیت له‌ گه‌شته‌که‌تا به‌ره‌و ته‌ندروستییه‌کی باشتر. به‌لام دیاره‌ شتی له‌وه‌ زیاتریش هه‌یه‌. کاتیک کێشت دانه‌به‌زینیت، به‌ره‌مه‌هینانی هه‌ندی هۆرمۆنی کاریگه‌ر له‌سه‌ر مەزاج ئەگۆریت.

بۇ نمونە: دابەزىنى كىش ئەيىتە ھۇى دابەزىنى ئاستى ھۆرمۈنى "ستىرىس" لە خويىتدا، كە پىيى ئەلەين "كورتىزول". دابەزىنى كىش دىسان ئەيىتە ھۇى ئەوھى تواناي لەشت باشتر بىت لە بەكارھىنانى ھۆرمۈنى ئەنسۇلەين، كە يارمەتەيى ئەوھ ئەدات شەكرى خوين و مەزاجىشت جىگىر بن.

كاتىك دەست ئەكەيت بە دابەزاندنى كىشت، سەرنج بەدەرە ئەوھى ھەستت چۈنە، پىرۇزبايى لە خۇت بىكە و ئەو ھەستە خۇشانە بەردەوامىي پى بەدە. ھەتتا ئەگەر كىش بىشت بەو خىرايە دانەبەزى كە خۇت ئەخوازىت، ھەول بەدە بەقەد ئەوھى بەدەست ھاتوود؛ ھەست بە سەركەوتن بىكەيت. ھەتتا ھەز بىكە چەند خولەكەك چاۋ بىنوقىتە و ئەو گۇراناكارىيە مەزنانە بىتە بەر زەينى خۇت كە بە كىش دابەزىن دىنە دى و خال بۇ خۇت دابىنى لەسەر ھەر ھەلۋاردەيەكى تەندروستى كە بىرپارى لى ئەدەيت.

ھەلگرتى ئەو ھەنگاۋانە - دانپىنانە بەو ھەولانەى داۋتە و رىگەي كىرەۋەتەۋە دۋاى ماۋەيەك ھەست بە سۈۋدەكانى بىكەيت، ئەمەش نەك ھەر مەزاجت بەرز ئەكەتەۋە، بەلكوۋ لەسەر ئەو رىگەيە بەردەوامت ئەكات.

لە ھەل قاپەكەتدا دەست پى بىكە.

كارىگەرىيى خوارىن لەسەر مەزاجت لە چەند رۇژىكدا دەرئەكەۋىت. ھەندى خۇراكى تايىت كۈمەلىك رەگەزى خۇراكىيان تىايە كە بەراستى بەشدارى ئەكەن لە چاكسازىي مەزاجدا، بۇيە پىۋىستە ئەو خوارىنانە لە بەرنامەى خۇراكىخورىتدا بن بەو جۈرەى رەچەتەى دكتور دەستىشانى ئەكات. ھەندى خۇراكى تر ھەيە مەزاجت تىك ئەدات، بۇيە پىۋىستە لىيان دۋور بىكەۋىتەۋە، با بەو خوارىنانە دەست پى بىكەن كە پىشتىگىرىي مەزاجت ئەكەن:

ئەو خواردنانەى كە "تريپتوفان" يان تيايە.

تريپتوفان؛ ئەمىنىۋ ئەسسىد يىكى بىنەپەتتە، ماناى ئەو ھە لاشەت پىئويستتەتە، بەلام ناتوانىت بەرھەمى بىننىت وەك ئەتوانىت ھەندىك ئەمىنىۋ ئەسسىدى تر دروست بىكات، لەبەر ئەو ئەبىت لە خواردنەو ۋەرىبىگىرىت، يەككىك لە ۋىگىيانە لاشەت تريپتوفانى پى بەكار دىننىت، دروستكردى "سىرۋتونىن" ە كە كىمىياگەرىيەكى مىشكە بۇ پىكخستى خەو جىگىركردى مەزاج. سىرۋتونىن كىمىياگەرىكى مىشكە، پۇلىكە لە دەرمانەكانى دژخەمۇكى كە "فلوكسىتىن" ۋ "پارۋكسىتىن" ى تىلىيە. دابەزىنى ئاستى سىرۋتونىن بەستراۋەتەو بە خەمۇكى ۋ نىگەرانىيەو.

گۈشتى قەل ئەگەرى ھەيە باشترىن خۇراكى باۋ ۋ ناسراۋ بىت كە پىژھەيەكى بەرز تريپتوفانىنى تيايە، خواردنى ترىش ۋەكو: پەنير، مرىشك، ھىلكە، ماسى، شىر، نەتەكان، غەلىبابا، كەرەى غەلىبابا، ناۋكەكوۋلەكە، كۈنجى، سۇيا.

نەتەكان

ھۇكار زۆرە ئەو پەگەزە خۇراكىيانەت ھەزلى بىت كە لە نەتەكاندا ھەيە -مىش بۇيە خواردنى نەتم كىردوۋە بە يەككىك لە پەچەتە خۇراكىيە گىرنگەكانى خۇم. لە بابەتى مەزاجدا، مەگىسىۋم كە لە نەتەدا ھەيە، بايەخى خۇى ھەيە. ئەگەر مەگىسىۋم كەم بىت، كارىگەرىي ھەيە لەسەر نووستن. تۇش ئەزانىت ئەگەر تىتر نەخەۋىت ۋ ئىسراحت نەبىت، نارەحتە مەزاجت تەۋاۋ بىت.

بادەم، كاشۇ، غەلىبابا ۋ كەرەى غەلىبابا؛ بىكى باش مەگىسىۋم دابىن ئەكەن. ھەندىك خۇراكى ترىش ئاستى مەگىسىۋم تىياندا بەرزە، ۋەك: كەپەكى گەنم، سىپىناخ، ماشەرەش، پەلوۋلەى مېۋ بە كەپەك، ئاردى رۇجى گەنم، شۇفان، پاقلەمەنى. نەتى بەرازىلىش پىژھەيەكى بەرز سىلىنىۋمى تيايە كە پەگەزىكى خۇراكىيە، كار ئەكاتە سەر باشكردى مەزاج.

شۇكۇلاتەى رەش (تال)

ئەو كاكاۋەى لە شۇكۇلاتەدايە، ديسان يارمەتىى بەھىزكردنى سىرۇتۇنن ئەدات كە لە خويندايە و مەزاج باش ئەكات. ئاۋىتەيەكىش لە شۇكۇلاتەدايە پىنى ئەلن پۇلى فىنۇل، يارمەتىى ھىمنى و قەناعەت ئەدات. بىرت نەچىت، باسى رەشى ئەكەين. شۇكۇلاتە ھەتا رەشتر بىت، پىژەى كاكاۋى زياترە و شەكرى كەمتەرە. بۇ ئەو شۇكۇلاتەيە بگەپى رىژەى سەدىى كاكاۋى بەرزە (باشترىن رىژە، 70%+)، چونكە كاكاۋ كرۇكى سوۋدى شۇكۇلاتەيە. ئاگاشت لەۋە بىت زۇر نەخۋىت، تەنبا پارچەيەك بەسە (نزيكەى نيونۇنس) لە ھەر جارىكدا، لەۋە زياتر كالۇرىى بەرزى تيايە.

ئەم ئامۇژگارىيەى من ياسا نىيە، چونكە ئەتوانىت پارچەيەك شۇكۇلاتەى رەش بخۋىت و تەۋاۋ، بەلام بۇ كەسانى تر -تۇ خۇت ئەناسىت- بۇ برسىتى ئەيخوات، بى ئەۋەى ئاگاي لە خۇى بىت پاكەتەكە تەۋاۋ ئەكات. ئەگەر ئەزانىت خواردنى شۇكۇلاتە لىت ئەبىت بە خوۋ، ۋازى لى بىشە -خواردنى تر زۇرە رەگەزى بەھىزكردنى مەزاجى تيايە، بى ئەۋەى سەدان كالۇرىى زيادەى ناپيۇست ۋەربگريت.

دانەۋىلەى رۋوت

ئەگەر بە درىژى رۇژ ئاستى شەكرت جىگىر بىت، يارمەتىى جىگىر بوۋنى مەزاجت ئەدات، چونكە كە شەكرت دابەزى، مەزاجىشت تىك ئەچىت. يەكىك لە رىگاكان بۇ ئەۋەى شەكرت لە خالىكدا رابگريت، ئەۋەيە نەيەلىت برسى بىت. ئەمەش بەۋە ئەكرىت ھەموۋ سى تا چۋار كاتژمىرىك ژەمىك يان سىناكى بخۋىت، بەلام دلىا بىت ئەۋ ژەمانە يان سىناكانە؛ كۆمەلەيەكى تەۋاۋ پىرۇتىن، چەورىى تەندروسىت، دانەۋىلەى رۋوتيان تيايە، چونكە ئەگەر يەكىك لەۋ پىنكەتانە كەم بىت يان زياد بىت، بەۋ پىيە بەرز و نزمى بە شەكرى خوينت ئەكەن.

دانه و ئېلەي پرووت لە ږيگايەکی تریشه وه یارمه تیی مه زاجت ئە دات. کاربۆهیدراته موعه قه ده کان هاوکاری میشتک ئەکات لە دروستکردنی سیرۆتۆنیندا، جگه له وهش سه رچاوه یه کی باشن بۆ فۆلیک و فیتامین بی. لیکۆلینه وه کان سه لماندوویانه که خه لکی خه مناک له وانه یه ئاستی فۆلیکی خۆینیان نزم بیت به به راورد به وانه ی خه مۆکیان نییه، له بهر ئە وه جیی خۆیه تی چاویکت له سه ر وه رگرتنی فولهیت بیت.

ئەو خواردنانه ی ئۆمیکا سییان تیا به .

کاتی که ئەو خواردنانه ئەخۆم که ئۆمیکا سییان تیا به ، هه ست ئەکه م مه زاجم باشتر ئەبێت ته نیا به وه ی بیر ئەکه مه وه ئەمانه چه ند پتویستن بۆ ته ندروستیم. وه ک پشتر شیمان کرده وه ، ئۆمیکا سی سوودیکی ته ندروستی زۆر دینیته سه ر میزی ناخواردنه که مان: هه وکردن که م ئەکه نه وه و به چه ند ږيگایه ک یارمه تی میشتک و دل و جومگه کانت ئەده ن، ئەتوانن مه زاجیشت باشتر بکه ن. له راستیدا لیکۆلینه وه کان ده ریاخستوه نیشانه کانی دلته نگي که م ئەکاته وه له و که سانه ی نه خۆشیی دلته نگیان هه یه . تۆپی سه رچاوه ی ئۆمیکا سی بریتین له : تووکه تان، گوێز، سه ردین، ماسیه پانکه ، سه لمون، لوبیا و ږوبیان.

ئەو خواردنانه ی فیتامین "دی" یان تیا به .

ئاستی فیتامین دی هه ندی جار له و که سانه ی خه مۆکن، نزمه . هه ندی لیکۆلینه وه ی بچووک په یوه ندییان له نیوان مه زاج و فیتامین "دی" دا دۆزیوه ته وه . تا توێژه ره کان ورده کاریی ئەدۆزنه وه ، تو به رده وام به له وه رگرتنی فیتامین

دى، چونكى زور پيوسته بۇ تەندروستى ئىسك، كەمكردنەۋەى ھەۋكردن،
ھاۋكارىي سىستىمى بەرگىرى لەش، ئەگەرىش ھەيە بەرگىرى بىكات لە تووشبوون
بە ھەندى شىرپەنجە.

توپى سەرچاۋەى قىتامىن دى: سەلمون، تونە، شىرى قىتامىن دى تىكراۋ،
شەربەتى پرتەقال.

خواردنە دەۋلەمەندەكان بە ئاسن.

پشكى تەۋاۋ ئاسن ۋەرنەگىرىت، ئەيىتە ھۋى شەكەتى، بىمەزاجى ۋە كەمىي
تەركىزكردن، يان بەگشتى ھەست بە داهىزان ۋە بىتاقەتى ۋە بىھىزى.

توپى سەرچاۋەى ئاسن: گۆشتى سوور، گۆشتى ناۋ گۆچكەماسى، سىپىناخ،
پاقلەمەنى، مېۋەى وشككراۋە، زەردىنەى ھىلكە.

ئەتەۋىت كامەران بىت؟ با ھاۋرىي باشت ھەبىت.

ئىمە ئەزانىن ھاۋكارىي كۆمەلايەتى - بوۋنى ھاۋرى ۋە خىزانى باش كە
يەكتىرمان خۇش بویت، پالېشتىي يەكتىرى بىكەين، گۆى بۇ يەكتىرى بىگرىن ۋە
چىژ لەۋە ۋەربىگرىن بەيەكەۋە بىن، مايەى ئارامىي دەروونىمانە.

بەلام توۋژىنەۋەكان دەريانخستۋە بەسەربردنى كات لەگەل كەسانى كامەراندا،
ئىمە كامەرانتەر ئەكات ۋە لەگەل كەسانى دەروون شەلەژاۋ ۋە نابەرپرس؛ پەستمان
ئەكات. بە ھەمان شىۋە ئەگەر ھاۋرىيەتى كەسانى تەندروستخۇر ۋە چالاک ۋە
بىزىۋ ۋە ھەمان كاتدا بايەخ بە كىشى خۇيان بەن، ۋا لە ئىمەش ئەكات پىيان
ئاسۋودە بىن ۋە چاۋيان لى بىكەين.

كاتىك گۇرانكارى بۇ پارىزگارىي ژيانى بەردەۋام ئەكەيت، سوورىت لەسەر
ئەۋەى چالاک ۋە گورجوگۇل بىت، لەگەل ئەۋ كەسانەدا ئاشنا بىت كە ۋەك تو بىر
ئەكەنەۋە ۋە كەمكردنەۋەى پەيۋەندى بەۋ كەسانەۋە گالتەيان بە بىرکردنەۋەكانت
دى. بىگومان پشكىرى بۇ تەندروستىت ۋە ھەنگاۋە ئەرىنىيەكانت پەيدا ئەبىت ۋە

لە يەكەوه فير ئەبن و لە كەسە رېگر و كۆسپەكان دوور ئەكەوێتەوه. ئیستا باشتەرين كاتە بۆ ئەوهی نەخشەیهکی تازه بۆ هاوڕێیهتی دابڕێژیت. ئەوانەى هەمان ئامانجە تەندروستییهكانى تۆيان هەیه، بیانخەرە بازنەى هاوڕێتیهوه و بیانكە بە بەشێك لە پێویستییهكانى ژيانى رۆژانەت. بە دروستکردنى بازنەیهكى هاوبەر و پشتگیر لە هاوڕێ و دراوسێ و ئەندامانى خێزان، ئەبێنیت هێزىكى زۆر لە پشتتە كاتێك تووشى كێشه و ئالنگارییهكى تەندروستى ئەبیتەوه و هانت ئەدەن لە سەرکەوتنەكانت بەردەوام بیت.

بەهێزكەرەكانى مەزاج

وهك چۆن خۇراك هەیه. مەزاج پتەو ئەكەن، خۇراكیش هەیه تىكى ئەدەن. با لەو خۇراكانەوه دەست پێ بكەين كە بە كاربۆهیدراتە پالئوراوهكان، چهورییه كوالىتیبى نزمەكان، شەكر، تام و بۆنى كارخانەیی، رۆن و زەیتى هايدروجینكراو، چەندان جۆرى ماددەى كىمىایى دروست ئەكرێن، ئەوانە ئەو خۇراكانە نین كە جەستەمان وا دىزاین كراوه وهكوو سووتەمەنى بەكارىان بێنین و وهكوو ئەوه وایە تەنكى بەنزینەكەت پڕ بكەیت لە نەوت. كاربۆهیدراتى بەسیت و شەكر و لە شەكرت ئەكەن هەلبەزودابەز بكات وهكوو ئیسپرینگ. چهوریى كوالىتیبى نزمى هەرزان گوشار ئەخاتە سەر سیستى هەرسكردنت بەم شتە دروستكراوه پڕ لە ژەهرى چهورى تىكراوهوه سەرقال بیت، كى ئەزانیت چى بەسەر جەستەمان دیت كاتێك ئەم هەموو خواردنە ساختەیهى تى ئەئاخنین! ئەم خواردنە پاتالانە ئەتوانن بە شیوهیهكى كاتى مەزاجمان تىك بدەن. ئەگەر وا ئەزانیت چارەسەرن، مێشكمان نارازییە و بەرپەرچمان ئەداتەوه ئەلى چى! كەپكەيك!، یان "چىسى پەتاتە"، كە بەردەوام ئەبین سەرسام ئەبین بە تام و چێژى ئەم خوارنە "تایبەتانە"، بەلام كاتێك سەرنج ئەدەینە ئەو كاریگەرییهى وامان لى ئەكات بزانین هەست بە چى ئەكەین، ئەو سەرسامییهمان زۆر ناخایەنیت.

سهرنج بده، بزانه ئەم خواردنانه چ ههستیک دروست ئەکەن! ئەبێت سهرسام بێت کاتیک ئەبێت چۆن مەزاجمان تیک ئەدەن. جارێکیان هاوڕێیهکم خووی بهوه گرتبوو هەر ئەچووه مارکێتهکه تا پێوێستییهکانی مالهوهی ئەکرده عهرهبانهکه؛ پاکهتیک شیرینی ئەخوارد، که پوژیک کاری زۆر بکردایه و ماندوو ببووايه، تووربه ئەبوو، ئەگهرا تا پاکهتیک شیرینی پهیدا ئەکرد، وای ئەزانی ئینێرجیی پێوێستی ئەداتی تا کارهکان تهواو ئەبن و ئەرواتوه بۆ مالهوه بۆ ئێواره خواردنیک تهندروست بۆ سهر مێزی نانخواردنهکه ئاماده بکات.

کاتیک ئەم ئافرهتهی هاوڕێم سهرنجی دا بزانیته خواردنیک دیاریکراو چۆن ههستیک لا دروست ئەکات، بۆی دهرکهوت دواي شیرینییهکه کاتیک نانی ئێواره ئاماده ئەبێت، ههست ئەکات نهخۆشه و دلی هیچ نابات. ههستیشی کرد زۆر ئەچیت بهگژ منالهکانیدا. وای دائهنا ههردوو حالهتهکه هێی شهکهتی کاری پوژانهیهتی، بهلام ویستی بزانیته تو بلیی پاکهته شیرینییهکه هێچ پوڵیک نهبیت! پوژیک لهجیاتیی شیرینی، پهلاماری بوتلیک شهربهتی رووهکی دا، سهري سوورما چۆن دۆخی گۆرا، نه گهدهی گیراوه و نه بهسهر منالهکاندا ئەقیزێت!

دواي ئەوه دهستی کرد به بهدواداچوون، جۆرهکانی تری خوراک چۆن کار ئەکەنه سهر ههستی، بۆی دهرکهوت خواردنی پاتال مەزاجی تیک داوه، ئەمه وای لی کرد بهخۆیدا بچیتهوه و خواردنی ژیرانهتر ههلبژێرت. راسته خواردنی ناجۆر له تام و چێژ و پیکهاتهدا ئاستی نزمه، بهلام ئەگهه بیهته هۆی ئەوهی تووشی دلهراوکی و دلتهنگی و بیتزاری و ئیهمالیته بکات، ئەوا نهخواردنی باشتره.

وهک ئەوهی که خواردنی دروستکراوی بیتام کاریک ئەکات مەزاجت تیک بدات، ههلهی تو نییه، ههر ئەوهنده ئیش ئەکات، لیکۆلینهوهکان گهیشتهوهته ئەوهی ئەوه کهسهی ئەیهوێت بایهخ به کیشی بدات و بیهوێت خواردنی تهندروست بخوات و رابکات بهدواي خواردنی ناجۆردا، بیگومان مەزاجی ههتا بیت خراپتر ئەبێت -پێی ناخۆش نهبیت!

يەكېڭ لە ھەرە باشتىن مەزاج رېڭخەرەكان

تەنيا يەك رېڭا ھەيە لەسەر ئەمە و دووھمى نىيە: بىرۆ دەرەوھە و دەست بگە بە جوولە، ئەوھ سەرەكىترىن رېڭخەرى مەزاجتە، لىڭكۆلىنەوھە دواى لىڭكۆلىنەوھە بۆيان دەرئەكەوئىت پەيوەندىي توندوتۆل ھەيە لەنيوان وەرزش و مەزاجدا، بەكورتى: سەرئەنجامەكان ئەلەين خەلى گورجوگول كەمتر ئەگەرى ئەوھ ھەيە تووشى خەمۆكى بىن بە بەراورد بە كەسە بىن جوولەكان، ھەرۈھە كەسە چالاكەكان كە واز لە وەرزش ئەھىنن، زياتر ئەگەرى تووشبوونيان ھەيە بە بەراورد لەگەل ئەوانەى بەردەوامن. لىڭكۆلىنەوھەكان ديسان نىشانى ئەدەن ھەندى لەو كەسانەى نەخۆشىي خەمۆكيان ھەيە، وەرزشكردن چارەسەرىكى كارىگەرە و وەكوو دەرمانى دژەخەمۆكى بەكار ئەھىترىت.

ئەمەش باشتىن بەشەكەيەتى: جوولە كارىگەرى دەستبەجىي ھەيە لەسەر مەزاجت. توئژەرە دەرۈونييەكان ئەلەين تەنيا پىنج خولەك دواى ئەوھى دەست ئەكەيت بە وەرزش، بە شىۋەيەكى مامناوھەند مەزاج دەست ئەكات بە گوران. پىنج خولەك! ھىچ ھۆكارىكى تەندروستىي تر نىيە بەو خىرايىيە دەست بكات بە ئىش.

لەبەر ئەم ھۆيانە -و زۆرى تىرش- من ھىوادارم جموجوول و وەرزش بگەيت بە بەشىك لە بەرنامەى پوژانەت.

كارىگەرىي وەرزش لەسەر باشكردنى مەزاج، لەوھە دىت لەكاتى وەرزشدا گورانكارىيەكانى سىرۋوتۆنن، دوپامىن و كىمىياكارىيەكانى پتەوكردنى مەزاج لە مېشكدا چالاك ئەبن. چالاكىيەك ھەر بۆخۆشى، وەكوو: مەلە، پىاسەيەك بەناو پاركىندا، ھاتۇچۇ بە جادەيەكدا، راكردنىكى لەسەرخۇ بەدەورى يارىگاي قوتابخانەيەكدا، يان تاويك لەگەل ھاورىكانتدا ھەلپەرە -ئەويش خۆشىيەكت بىن ئەبەخشىت چەند كاتژمىرىك بەردەوام ئەبىت. دەرۈونمان وايە، ھەست بە ئارامى ئەكات كاتىك كارىكى باش ئەنجام ئەدەين، وەرزش ئەو ھەستەت بىن ئەبەخشى وەكوو لە كارىكى خۆبەخشىدا بەشدارىت كرىت، ھەرۈھە ئاستى

ھۆرمۈنەكانى سىترىس لە جەستەتدا دائەبەزىنىت وەك ھۆرمۈنى كۆرتىزۈل.

ئەگەر ئەنەوئىت ھەست بە خۇشى بگەيت...

مەزاجى باش ئەكرىت وەكوو پارە سەيرى بكرىت: ئەيىت شىتىكت ھەر ھەيىت، بەلام ھەتا زۆرتىرت ھەيىت باشترە. تۆ ئەگەر ھەستى خەفەتبارى، دلەنگى، نىگەرانى، دلەراوگىت ھەيىت يان نەيىت، پەپرەوكرىنى بەرنامەى پەچەتەى دكتور كارى خۇى ئەكات و مەزاجت باشتر ئەكات، ئەويش بە خوارىنى بەكەلك دەست پى ئەكات كە بەدواى ھەموو خوارىنە بەسوودەكاندا ئەگەرئىت وات لى ئەكات بگەيت بە بەرنامەى خۇراكخۇرى پەچەتەى دكتور، ئەو كاتە قاپەكەت پىر ئەكەيت لەو خوارىنەى مەزاجت راست ئەكەنەو و لە خوارىنە بىكەلكە مەزاج تىكدەرەكان دوور ئەكەويىتەو. كاتىك وەرزش ئەكەيت، لە پروى جەستەيى و دەررونىيەو چىژ لە سوودەكانى وەرئەگرىت و بە چەند خولەكىك؛ چەند كاترمىرىك ھەست بە ئىسراحت و خۇشى ئەكەيت. كاتىك چەند پاوەندىك لە كىشت دائەبەزىنىت، خۇت لەلا خۇشەويستىر ئەيىت، نەك تەنيا لەبەر ئەوەى پىكوپىكتىر دەرئەكەويىت، بەلكوو لەبەر ئەوەى دەستت كىدو و بە قۇناغىكى تازە كە تەندروستىر و كامەرانتىر و درىژتر بژيىت. ئەوانەش ھەندىك ھۆكارن كە گەشەين بىت و خۇت لا شىرىن بىت!

ھۆكارىكى تىرش ھەيە بۇ ئەوەى ھەست بە خۇشى بگەيت: دابەزاندى كىشت بەدورت ئەخات لە نەخۇشى كە ئىمە ھەموومان لىى ئەترسىن. لەگەلما بىمىنەرەو، زۆر شتى تىرت لەم بارەيەو پى ئەلىم.

پاداشتی جهوتهمی گیشدابەزاندن: مەترسیی کەمتری تووشبوون بە شیرپەنجە.

+ قەلەوی سەرەکیترین فاکتەرە بۆ پەرەسەندنی شیرپەنجە، تەقریبەن جگەرەکێشانیش ھاوتای ئەکاتەو، هەردووکیشیان دوو شتن وازیان لی ئەهینریت، لەوەش زیاتر نەخۆشە قەلەوکانی شیرپەنجە، لە کاتی نەشتەرگەری، تیشک بەرکەوتن و چارەسەری کیمیایی بارودۆخیان خراپترە -خراپترە بە ھەموو پێوەریک.

کارین بەیزن ئینکوێست (PhD) - زانکۆی تەکساس، دکتۆری چارەسەرساز لە سەنتەری شیرپەنجەیی ئەندەرسن

ئامارەکان برووسکەیی ھەورەتریشقەن. لە سالی 2013دا پزیشکەکان (1. 6) ملیۆن کەسی تازەیی شیرپەنجەیان دەردۆزی (تشخیص) کرد و لەو سالی 580350) کەسی لە ئەمەریکا دا پی مرد. ئەو بەشەشی کە بەراستی جیگای خەفەتە: چارەکیک تا سینیەکی ئەو حالەتەنەش، بە ھۆی خراپخۆری و ناچالاکیی جەستەیی و کیشی زیادەووە پوویان داو. ئەو پراستە. نزیکە (200,000) لەو مردنە ئەکرا بەری پی بگیریٹ -نەک بە دەرمانی موعجیزە یان سەرپەرشتیی دروست، بەلکوو بەو ھەنگاوانەیی تو ئیستا پەرەوی ئەکەیت وەکوو بەشیک لە بەرنامەیی رەچەتەیی دکتۆر.

شیرپەنجە نەخۆشییەکی تیکچرژاوە -لە پراستیدا بە کردەووە سەدان نەخۆشیی ھەیە ئەچنە ژیر ناوی چەترە فراوانەکی شیرپەنجەو، بەراستی ئەو ماوہیەکی کەمە توێژەرەکان دەرکیان بەو کردووە کە پەيوەندی ھەیە لەنیوان



خوراڭخۆرى و كيش و شيرپه نجه دا. سه ربارى ئه وهى كه هيشتا پرسيارگه ليكى زور ماوه وه لام نه دراوه ته وه، يهك راستى به ته واوى دهركه وتووه: كيشى زياده، سووته مه نى هه لگيرسانى شيرپه نجه يه.

تا چهند له مه دنياين؟ له گه ل مندا سه رنجى ئه م برگه يه بده، كاتيك خويند مه وه وه كوو ئاوى سارد بكه يت به سه رمدا، وام لى هات. تووژينه وه زانستيه كان تا راده يه كى به رز ره ها نين - زور رى ئيه چيت هه له بكه ن و ده رباره ي مه ترسى نه خوشيه ك بلين هه ندئ شتى ديارىكراو "له وانه يه" ببه هوى تووشبوون، وهك ئه وهى به راشكاوى بلين "ئه بيته" هوى تووشبوون. به لام كه ديت به سه ر بابه تى كيش و شيرپه نجه، ئه وه نده دنياين؛ بوارى هه چ "له وانه يه" كى تيا نيه. ئه مه وته ي ده بليو فليپ تى جهيمس؛ پزىشكى چاره سه رساز و ئه ندامى پانىلى پسپورانى تووژينه وهى جيهانى شيرپه نجه يه، كه (7000) حاله تيان ديراسه كردووه له سه ر په يوه ندى كيش و شيرپه نجه: په يامه كه وه كوو رۆژ پروونه، په يوه ندى قه له وى له گه ل شيرپه نجه ئه وه نده به هيزه له كو مه لگاي ئه مه ريكي دا، مه گه ر به م زووانه په يوه ندى له گه ل جگه ره كيشاندا هاوتاي بكات.

باشه، كه واته بروامان هينا كه قه له وى هوكاره بۆ تووشبوون به شيرپه نجه، ئيستبا با قسه بكه ين له سه ر ئه وهى بۆچى ئه م په يوه ندى هه يه - و چون په يره وكردى به رنامه ي ره چه ته ي دكتور ئه گه رى ئه وه كه م ئه كاته وه كه تووشى ببيت.

ئەو شىرپەنجانەنى پەيۋەندىيان ھەيە بە كىشەۋە

كىشى زىادە پەيۋەندىي ھەيە بە مەترسى زياتر بە تووشىبون بە چەند
جۈرىكى تايىبەتى شىرپەنچەۋە، لەۋانە:

+ شىرپەنچەى سورىنچك

+ مەمك (دۋاي لە سكوزاكەۋتن)

+ ناۋپۇشى منالدىن

+ كۆلۈن و موستەقىم

+ گورچىلە

+ دەرەقى

+ زراۋ

+ جگەر

+ مىلى منالدىن

+ ھىلكەدان

+ خوين (رژىنە لىمفاۋىيە ناھۇدجىنگىيەكان و دركەپەتك)

+ پىرۇستات (ئاستە مەترسىدارەكانى)

بەشىك لە كىشى زىادە، لە ئەنجامى جموجولنەكردن پەيۋەندىي ھەيە
بەم شىرپەنجانەۋە:

+ كۆلۈن

+ مەمك

+ ناۋپۇشى منالدىن

+ سىيەكان

سەربارى ئەوانەش، كىشى زىادە پەيۋەندىي ھەيە بە سەرئەنجامە
خراپەكانى ھەندىك لە نەخۇشەكانى شىرپەنچە، بەتايىبەتى
شىرپەنچەدارەكانى مەمك و پرۇستات و كۆلۈن.

شىرپەنچە و كىتى، پەيۋەندىيان چىيە؟

جەستەي ئىمە لە ترليۇنەھا خانە پىك ھاتوۋە، كە بەردەوام لە گەشەكردن و
دابەشبووندان. ھەندى جار - بە ھۆى گۇرانكارىيەكى بۆماۋەيىيەۋە، تىكچوۋنىكى
ژىنگەيى يان ھەر ھۆكارىكى تر - خانەكان وايان لى دىت بە شىۋەيەكى
ناسروشتى گەشە ئەكەن و بلاۋ ئەبنەۋە، كە ئەم گەشەكردنە ناتوانزىت
بۈەستىنرەيت يان كۈنترۈل بىكرەيت، شىرپەنچە پەرە ئەسەيتىت.

ھەندى كەس لە كەسانى تر لەبارترن توۋشى شىرپەنچە بىن، جگەرەكىشەكان
بۆ نمۇنە زۆر لەبارن توۋشى شىرپەنچە سىيەكان بىن، چۈنكە پىكھاتەي
دوۋكەلى جگەرە زىاتر لە (69) ماددەي ناسراۋى شىرپەنچەھىنى تىايە.

لەو توۋزىنەۋانەي لەسەر ئاژەل كراۋن، زاناكان بۆيان دەرکەوتوۋە لە ئاژەلى
قەلەۋدا گرى شىرپەنچەيەكان خىراتر گەشە ئەكەن و بلاۋ ئەبنەۋە و زىاتر
بەرھەلىستى چارەسەر ئەكەن بە بەراۋرد بەو ئاژەلەنەي كىشىيان ئاسايىيە.
لىكۆلىنەۋەكانى تىببىنىكردن ھەمان ئاراستەيان لە مەۋقدا تىببىنى كىدوۋە: كىش
زىادەكان و قەلەۋەكان زىاتر توۋشى شىرپەنچە ئەبن و زووتر بەرەۋ خراپى
ئەروات و ئەگەرى مردىشىيان زۆرتەرە بە بەراۋرد بەو كەسانەي كىشىيان
ئاسايىيە.

ئەمە بۆچى وايە؟ بۆچى كىش زىادەكان و قەلەۋەكان زىاتر توۋشى شىرپەنچە
ئەبن ۋەك لە كىش ئاسايىيەكان؟ ئەمە ھەندىك لەو ھۆكارانەيە:

+ كىشى زىادە يەكسانە بە ئىستروژىنى زىادە.

چەورىى لەش ئىستروژىن دروست ئەكات، ئىستروژىنىش سووتەمەنى چەند جۆرىك شىرپەنچە يە ۋەك شىرپەنچە ئىستروژىن پۈزەتقى مەك و شىرپەنچە ئاپۇشى مالدان. تا چەورى لە جەستەدا زۆر بىت، ئىستروژىن لە خوينتدا زۆرە.

+ بەرھەلىستى ئەنسۇلىن، رىگاخۇشكەرە بۇ پەرەسەندى شىرپەنچە و گەرەبوونى گرى شىرپەنچە يەكان.

بەرھەلىستى ئەنسۇلىن لە كەسانى كىش قورس و قەلەودا باۋە، بەو جۆرە پىشتەر لە بابەتى شەكرى خويندا باسما كىر، چونكە ئەوانە خوينيان لەۋە ئەچىت ئاستىكى بەرز ئەنسۇلىن و ماددە يەكى ترى تيا بىت پى ئەلەن فاكترى كەشە شىۋە ئەنسۇلىن (1-IGF-1)) ئەنسۇلىن و ئاى جى ئىف ۋەن، ھەردو بەيەكەۋە ھاندەرن بۇ دروستبوونى چەند جۆرىك گرى شىرپەنچە يە تايەت، چونكە ئەو دوۋانە يارمەتى رىكخستى دابەشبوونى خانە ئەدەن.

+ شانەكانى چەورى، پىرۇتىنە شىرپەنچە ھاندەرەكان دروست ئەكەن.

شانە چەورىەكانى لەشت، بەتايەتى ئەوانەى لە ۋرگىدا نىشتەجى بوون -پىرۇتىنىك دەرئەدەن پى ئەوترى ئەدىپۇكاينز، كە پۇل ئەبىنىت لە بەشىك لە كەشەسەندى خانەدا. ئەو كەسانە چەورىى ۋرگيان زىادە، لە دۇخىكان ئاستى پىرۇتىنى ئەدىپۇنىكتىنەن نزمە كە يارمەتى رىگرتن لە پەرەسەندى خانە شىرپەنچە ئەدات، ھەرۋەھا ئاستىكى بەرزى لىپتىنەن ھەيە كە جۆرىك ھاۋكارە بۇ بلاۋبوونەۋە خانە شىرپەنچە يەكان.

+ چەورى لەۋانە يە جىنەكانى شىرپەنچە كارا بكات.

تەنبا (5%) شىرپەنچەكان پەيۋەندىيان ھەيە بە ھۇكارى بۇماۋەيەۋە، بەلام ماناى ۋا نىيە ھەر كەسىك جىناتى تايەتى شىرپەنچەمىنى بۇماۋەيى ھەبىت؛ توۋشى شىرپەنچە ئەبىت. زاناكان لەو بىۋايەدان چەند ھۇكارىك ۋەك: (زىنگەى ژەھراۋى، خۇراك، كىشى زىادە، چەورى جەستە، جگەرەكىشان و ھەندىكى

تريش)، له وانه يه تواناي کاراکردني هەندیک خانە شیرپەنجەییەکانیان هەبیت. وا دەرئەکەوێت بوونی چەوری زیاده له لەشدا، بە شێوەیەک بەشداری ئەکات له کاراکردنی ئەو جینانەی مەژۆف که ئامادەیی پیشووەختیان هەیه بۆ تووشبوونی بۆماوەیی.

+ کیشی زیاده، هەوکردن بەهیز ئەکات.

وەک پیشتر له بەشیکی ئەم کتیبەدا باسمان کرد، کیشی زیاده و چەوری زیادهی لەش -بەتایبەتی چەوری ورگ-، گەرمیی سیستمی هەوکردنی درێژخایەن بەرز ئەکاتەو، که وا دەرئەکەوێت هۆکارە بۆ گەشەکردنی چەند جوړیک شیرپەنجە.

+ بی جموجوول و ناچالاکیش، هۆکاریکی تره.

خەلکانی کیش قورس و قەلەو ناتوانن وەکوو کەسانی کیش ئاسایی؛ هەلسوکهوت و وەرزش بکەن. له کاتیکدا وەرزش ڕیگری له شیرپەنجە ئەکات، برواش وایه بی جموجوولی و وەرزش پەيوەندی هەیه بە شیرپەنجەو، وەرزش هاندەرە بۆ دروستکردنی هەندیک فاکتەری بەگراچوونی شیرپەنجە: هەوکردن دائەبەزینیت، بەرگریی جەستە بەهیز ئەکات، ئاستی هۆرمۆنەکانی پیش شیرپەنجە وەکوو ئیستروجین له خویندا دائەبەزینیت، یارمەتی ڕیکخستنی لیپتین ئەدات که پێی ئەوتری "هۆرمونی کیش"، هەروەها یارمەتی باشبوونی شەکری خوین و بەرھەڵستی ئەنسۆلین ئەدات.

+ ژنانی قەلەو ئەگەری مردن بە شیرپەنجە (62%)

زیاتره له ئەگەری مردنی ژنانی کیش ئاسایی. بۆ پیاوانی

قەلەو، ڕێژەى مردن بە شیرپەنجە (52%) له کیش

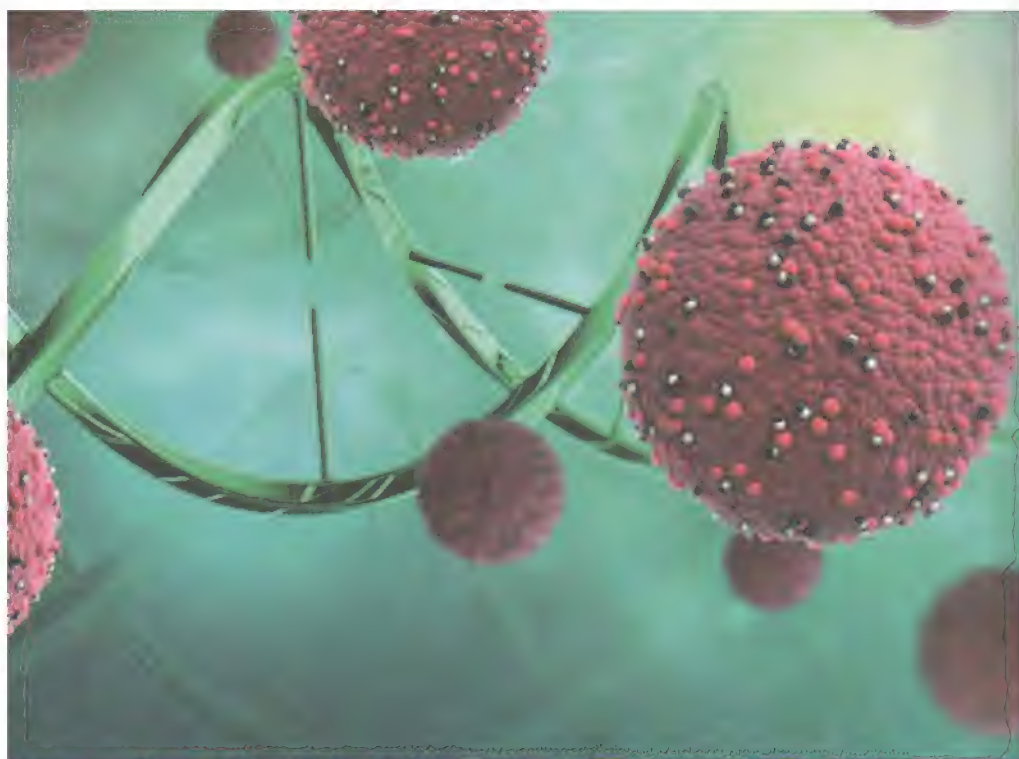
ئاساییەکان بەرزتره.

کیشدابەزاندن مەترسی کەم ئەکاتەو.

شیرپەنجە ماوەیەکی زۆری ئەوێت تا گەشە ئەکات، لەوانەیە دە سال تێپەر بیت پێش ئەوەی گۆرانکارییە خانەییەکان ببنە هۆی ئەوەی ئاماژە یان نیشانەکانی تووشبوون بۆ مرقەشەکان و دکتۆرەکان دەرکەوێت، لەبەر ئەوە توژیک نەرەحەتە دکتۆرەکان دانیان بە ئەپەڵەندی نیوان کیشدابەزاندن و کەمکردنەوێ مەترسی تووشبوون بە شیرپەنجە، بەلام بەهەر حال، ژمارەییەکی تەواو بەلگە هەیە کە دابەزینی کیش کۆمەڵیک گۆرانکاریی دروست ئەکات وەکوو ئەوانەی کتییی رەچەتە دکتۆر باسی ئەکات، ئەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی مەترسی تووشبوون.

بۆ نموونە: لیکۆلینەوێکی فراوان کە سالی 2006 ئەنجام دراوە و لە گۆفاری 'American Medical Association' دا بلاو کراوەتەو، بۆی دەرکەوتوووە ئەو ژنانەی دواي لە سکوزاکەوتن 4 بۆ 11 پاوەند لە کیشیان دابەزین، زیاتر (20%) ئەگەری تووشبوونیان بە شیرپەنجە مەمک کەمترە لەو ژنانەی کە کیشیان ناگۆریت. هەموو لیکۆلینەوێکان هەمان ئەم سوودەیان نەسەلماندوو، چش! بەلام من هەموو ئەو ژنانەی ئەیانناسم، ئامۆژگاریم کردوون هەول بدەن کیشی زیادە خۆیان دابەزین. لیکۆلینەوێکان دیسان پێشنیار ئەکەن وەرزش و چالاکیی زیاتر لەوانە یارمەتی پارێزگاریکردن بەدات لە تووشبوون بە شیرپەنجەکانی کۆلون، مەمک، پرۆستات، سییەکان و ناوێشی مەلدا. بۆ نموونە: هەندێ لیکۆلینەوێ نیشانیان داوە چالاکیی جەستەیی ئەتوانیت مەترسی تووشبوون بە شیرپەنجە ناوێشی مەلدا (20%) بۆ (40%) کەم بکاتەو و شیرپەنجە سییەکان (20%) کەم بکاتەو. لە کتییەکی مەلدا ئەو ئەگەرە هێی ئەوەن دلیان پێ خۆش بکەیت.

بەرنامە رەچەتە دکتۆر وەک چۆن یارمەتی ئەوە ئەدات لە شیرپەنجە بەدوور بیت، یارمەتی ئەوانەش ئەدات لە شیرپەنجە چاک بوونەتەو. توژینەوێکان بۆیان دەرکەوتوووە ئەو ژنانەی لە نەخۆشیی شیرپەنجە مەمک



خەلەستوون، ئەگەر وەرزشیکی مامناوەند بکەن (سی تا پینچ کاتژمێر لە هەفتەیە کدا بە تیکرا)، پێژەیی بەردەوامیی ژيانیان بەرزترە لەوانەیی وەرزش ناکەن. لیکۆلینەوێ تریش نیشانان داوێ شیرپەنجەیی کۆلۆن لەو کەسانەدا کەمتر هەلئەداتەوێ کە وەرزش ئەکەن.

خولاسەیی کەلام: بە پەیرەوکردنی ئامۆزگارییەکانی بەرنامەیی رەچەتەیی دکتۆر -خۆراکخۆری تەندروست، کیشدا بەزاندن، سووتاندنی چەوری وەرگ، وەرزش و جموجوولی زۆر، هەنگاوی مەزن بۆ کەمکردنەوێ ئەگەری تووشبوونت بە چەند جۆریک شیرپەنجە. ئەگەر دەستیش کەردووە بە پەیرەوکردنی بەرنامە کە -پیرۆزباییت لی ئەکەم- مانای ئەوێهە رینگای ئەوێ گرتووەتە بەر خۆت لە تووشبوون بە شیرپەنجە بپاریزیت!

هەنگاونان بۇ راگرتنى شىرپەنجهى كۆلۈن

زۆر لە لىكۆلىنە وەكان بايەخيان داوہ بە پەيوەندىي نىوان وەرزىش و شىرپەنجهى كۆلۈن، بەگشتى ھەموويان كۆكن لەسەر ئەوہى ئەو گەنجانەى چالاكىي جەستەييان زياد ئەكەن يان وەرزىشى قورسىتر و درىژتر و چەند بارە، ئەگەرى تووشبوونيان بە شىرپەنجهى كۆلۈن (40%-30%) كەمترە بە بەراورد بە كەسانى بى جوولە. سوودەكەش بۇ ئەو كەسانە بەھىزترە كە پۇژانە نيوكاترۇمىر بۇ كاترۇمىرىك لەنيوان جورى مامناوہند و تونىدا وەرزىش ئەكەن، يان چالاكىي جەستەيى ئەنجام ئەدەن.

كىش و شىرپەنجهى مەمك

زۆر لىكۆلىنەوہ پەيوەندىي نىوان كىشى زياد و شىرپەنجهى مەمكى دواى لە سكوزاكەوتنيان دۇزيوہتەوہ -بەتاييەتى ئەو گرنيانەى كە تەشەنەكرديان لەلايەن ھۆرمۇنى ئىستروژين و پروجىستىرونەوہ رنيان بۇ خۇش ئەكرىت. ئەو ژنانەى دواى تەمەنى سكوزا كىشيان زۆرە يان قەلەون، مەترسىي تووشبوونيان بە شىرپەنجهى مەمك (60%-30%) زياترە لە مەترسىي تووشبوونى ئەوانەى كىشىكى تەندروستىي ئاسايان ھەيە.

تیشووہ چەورەكان ئەنزمىكيان تيايە پنى ئەلین "ئەرماتەيز"، كە ھۆرمۇنەكان ئەگۆریت بۇ ئەستروژين، كەواتە جىي سەرسورپمان نىيە كە چەورىي زيادەى لەش، برى ئەستروژين لە خويندا زياد ئەكات -بەوہش مەترسىي شىرپەنجهى مەمكى ئەستروژين پۆزەتيف زياد ئەكات.



به كچه كهت بلی: بجوولی!

لینکولینه وه کان پیشنیاری شه وه نه کهن چالاکی جه سته یی به هینز له کاتی هرزه کاریدا، خو پاریزییه کی به هینز دروست نه کات دژی شیرپه نجه ی مه مک له قوناغه کانی تری ته مه ندا. نه گهر کچی عازهبهت هه یه، هانی بده به پی بروات، پابکات، پاسکیل لیبخوریت، مه له بکات، به شداری تیمی وهرزشی بکات و چند نه توانیت بجوولی.

پاداشتیکی تریش!

له ماوهی رابردودا باسی زور شتمان کرد، زور پاداشتی جهستی و سوزداریمان شی کردهوه که په یوهندیان به دابه زاندنی کیشه وه هه بوو، به لام نامه ویت لیره دا بوهستین، له وانه یه تو نه زانیت، به لام کاتیک هه لېژاردهی تازوت ئه بیت بۆ گورینی شیوازی ژيانی رۆژانه ت له خوراکخوری و ئاستی جموجوول و دابه زاندنی کیش، پاداشته کان هه ر ئه وانه نابن که باسمان کرد. په پیره وکردنی بهرنامه ی رهچه ته ی دکتور و ژيانیکی بهرپاستی تهنروسست، پاداشته بۆ خیزانه کهشت، جا پروا بکهیت یان نا، هه تا کاریگه ری ئه رینییشی ئه بیت بۆ ئه و ئه ندامانه ی خیزانه کهشت که هیشتا له دایک نه بوون! له گه لمان بمینه ره وه و من زوری ترت بۆ باس ئه کهم دهرباره ی پاداشتیکی تری کیشدابه زاندن که: خیزانیکی تهنروسستره.

پاداشتی ژماره ههشتی کیشدابه زاندن:

خیزانیکی تهنروسستر له ئیستادا و بۆ نه وه گانی داهاتووش.

به په پیره وکردنی بهرنامه ی رهچه ته ی دکتور و دهستکردن به دابه زاندنی کیشت و نوێکردنه وه ی تهنروسستیت و خودوورخستنه وه له مهترسیی تووشبوون به نه خوشییه کان و ههنگاونان بۆ ئه وه ی زیاتر بژییت، ژيانیک پر بیت له کامه رانی، تو هه ر خۆت خه لات نه کردوه به تهنروسستی، به لکوو خزمه تیکی مه زنت به خیزانه کهشت کردوه. راگه یاندنی بهرپرسیاریتی خۆت له بهرنامه ی خوراکت، کیشت و چالاکیوون، کاریگه ری ئه رینی هه یه له سه ر تهنروسستی خیزانه که ت له ئیستادا و بۆ چه ندین سالی داهاتوو - ئه توانین بایین - ئه و نه وانه ی بهرپوهن.

ئەزانم لە قسەى زل ئەچیت، بەلام ئەوە راستیە. وەك لیکۆلینەووەكان ھۆکارەكان و ئاكامە خراپەكانى پەتای قەلەویان لە ئەمەریكادا لێك داووتەووە، برۆیان ھیناوە ئەو ھەلبژاردانەى ئىستاتىستىكە خستوومانەتە بەر دەست، بەراستى بۆ ماوھەكى درێژ کاریگەرى لەسەر خىزان ئەبێت.

ئەمە نموونەىك:

ئەگەر كاتى دووگيانى كىشت قورس بێت يان قەلەو بێت، زۆر رێى تىئەچیت ئەو منالەى كە ئەبێت؛ گەورە و كىشى قورس بێت.

منالى قەبە، ئالۆزى زۆر بۆ ماوھى دووگيانى دروست ئەكات -نارەحەتە بۆ لەداىكبوون، لەبەر ئەوە ئەگەرى زۆرە دایكەكە ناچار بە نەشتەرگەرى قەيسەرى بكات كە مەترسىيەكانى زۆر زیاترە لە لەداىكبوونى سروشتى. منالى گەورە و قورسىش مەترسىيە كىشەى تەندروستى زۆرى لەسەرە لە كاتى لەداىكبوون و دواى لەداىكبوونیش.

بەلام كىشە چاوەڕوانكراوەكان ھەر بەوھش كوتایى نایەت، منالە گەورە و قورسەكان ئەگەرى ئەوەيان ھەيە ھەر بەخەپەيى بىئەنەو بە كۆرپەيى و منالى و ھەرزەكارى و پىگەيشتوويش. منالى گەورە و قورس بە پىچەوانەى لەداىكبووانى كىش ئاساى، لەوانەيە ھەموو تەمەنيان ھەر بە كىش قورسى يان قەلەوى بىئەنەو. لەبەر ئەوە دایكەك ئەگەر كىشى دانەبەزىنێت، لە كاتى سكرېدا منالێك ئەخاتەو ھەموو تەمەنى بە دەست كىش قورسىيەو بنالینێت. گومانى تیا نىيە ھەندىك ھۆكارى بۆماوھى و كۆمەلایەتى دەستیان ھەيە لەو گرتەدا، بەلام بەرپرس نین لە ھەموو وردەكاریيەكان. كاتێك كۆرپەلەيەك لە سكى دایكیدا گەورە ئەبێت، كىشى زیادەى دایكەكە بەراستى کاریگەرى فەسلەجى و بايۆكیمیایى لەسەر كۆرپەلەكە ئەبێت، ئەگەرى ھەيە كۆرپەلەكە ھەندىك شوێنەوارى خانەيى يان ھۆرمۆنى ھەلبگرێت شیاوى ئەوەى بكن ھەموو تەمەنى كىشى زیاد بێت.

من بۆ ئەوە ئەمە نالیم دایكێك وا ھەست بكات تاوانبارە، ئەزانم پێت ناخۆشە گوتیت لەم بابەتە بێت، بەتایبەتى ئەگەر ئافەرەتىكى كىش قورس بێت يان قەلەو بێت و منالێكى قورس و قەبەت بێت: من ئەلیم تا كار لە كار

نەترازاۋە، بىر لەۋە بىكەرەۋە با كىشت قورس نەبىت، چۈنكە: كار ئەكاته سەر كەسانى دەۋرۈپشتت بە شىۋەيەكى نەرىنىش. خۇشەختانە پىچەۋانەكەشى راستە و كارى كىرنە: كىشدا بە زاندىن و بوۋزانەۋە تەندروسىيەكى باش و مەلخستەۋەيەكى سىروشتى، كارىگەرىي لەسەر كەسانى دەۋرۈپشتت ئەبىت و ھۆكارىكى ئەرىنىشە بۇ پاراستىنى ژيان. تۇ توانات ھەيە كارىگەرى لەسەر چارەنۋوسى خودى خۇت و چارەنۋوسى خىزانەكەشت بەجى بېلىت.

تۇ مۇدىلىت.

ھىچ كاتىك درەنگ نىيە بۇ ھەلۋاردنى تەندروسى و ژيان، بۇ خۇبىشت و بۇ خىزانەكەشت، ئەۋە ئەۋ شتەيە كە بەلای مەۋە زۇر جىنى سەرنج و بايەخە لە بەرنامەي رەچەتەي دىكتۇردا: بە بەكارھىنانى بۇ دىزىنكردنى رىگايەكى نوى بۇ ژيان بۇ خودى خۇت، ھەنگاۋىكى مەزىن ئەبىت بۇ بىناتنانى خىزانىكى بەھىزتر و تەندروسىتتر. ئەۋ گۇرۋانكارىيانەي ئەمۋ تۇ بىرپارىيان لەسەر ئەدەيت، رەنگدانەۋەي ئەبىت لە ژيانى ئەۋ كەسانەي خۇشت ئەۋىن لە سالانى داھاتودا.

بە جىبەجىكردنى بەرنامەي رەچەتەي دىكتۇر، گۇرۋانكى ژىرانە ئەكەيت لە بەرنامەي خۇراك، ۋەرزىش، كىشدا بە زاندىن، بەۋەش نمونەيەكى جوان ئەبىت لەبەر چاۋى ھاۋسەرەكەت، مەلەكانت، دايك و باۋكت، كەسوكارت، دراوسىكانت، ھاۋرىكانت، ئەۋانەي بەيەكەۋە كار ئەكەن، ھەتا ئەۋ كۆرە گەنجەي شاگىردى كۆفى شۇيەكە كە ھەموو رۇژىك لا ئەدەيت دۆنەتىك يان قاۋەيەك بە شىرەۋە بخۇيتەۋە.

ھەموو جارىك كە لىۋان (پەرداخ) نىك ئاۋى كانزايى ئەخۇيتەۋە لەجىياتىي ساردىيەك، ھەموو جارىك قاپىك زەلاتە ئەخۇيت لەجىياتىي ئەۋەي پىتزاىەك داۋا بىكەيت، لەگەل ھاۋرىيەكتدا پىياسەي ھەموو پاركەكە بىكەيت لەجىياتىي ئەۋەي لەسەر كورسىيەك پال بدەيتەۋە و كىسىيەك چىسى پەتاتە تەۋاۋ بىكەيت،

تۆ ئەبىت بە مۇدىلى ھەلسوگەوتىكى تەندروست بۆ خەلکانى دەورپشت،
تۆ نیشانیان ئەدەیت ھەلبژاردەى تەندروست چىژبەخشە و ھەموو كەسىك
ئەتوانىت بىكات.

ھەتا سەگىش سوود لەوہ ئەبىنن كە خاوەنەكانیان ھەلبژاردەى ژىرانەى
خواردن و وەرزشیان ھەيە. ئاشكرايە بەشىكى زۆر سەگ لە مالەوہ ئەكەون
و ئەخۆن و زل ئەبن، بەلام ئەگەر تۆ سەگەكەت لەگەل خۆت بىيەت بۆ پىياسە،
ئەویش ھەمان سوودى تەندروستى پى ئەگات (ببۆرە كە لىزەدا باسى پشیلە
ناكەين، چونكە ئەو مەكربازە، ئەگەر يارى بە گلولە بەنىش نەكات، لە شوينىكدە
ئوقرە ناگرىت).

گوئى بگرە، ئىمە ھەموومان ھەزمان لە داھىتان و ئەفراندە، تۆ كاتىك دەست
ئەكەيت بە ژيانىكى تەندروست، ئەوہ نیشانى خەلكى دەوروبەرت ئەدەيت كە
تۆ داھىتەرىت، پەرۋشى و پابەندبوونت بە ھەلبژاردەكانتەو ئەبىتە سەرچاوەى
چاولىكردن بۆ ئەوان، ئىتر منال بن، گەنج بن يان بەتەمەن. ئەوہ يەكسەر پرو
نادات يان ھەموو كەسىك كە ئەتبىنىت و ناكات، بەلام دلىام خەلكىك ھەيە
چاودىرىت ئەكات و ھەلبژاردە ژىرانەكانت دووبارە ئەكەنەوہ.

بوون بە مۇدىلىك بۆ ھەلسوگەوتى تەندروست، ئەبىت بە بانگەشەيەك
دەربارەى شىۋازى پاراستنى ژيان بە بەرنامەى خۇراكخۆرى و وەرزش.
تۆ ئەتوانىت پىگايەكى راستەوخۆ بگرىتە بەر بەوہى لەگەل كەسوكارت و
ئەوانەى خۆشت ئەوین بەيەكەوہ ئەوہ بكەن و ببىت بە پىشەنگيان بۆ ئەوہى
گۆرانكارى لە ژياناندا دروست بكەيت.

ئەمە چەند بىرۈكەيەكە چۆن ئەتوانىت ئەوہ بكەيت. لەبىرت ئەچىت، ھەموو
بىرۈكەيەك لەناو مالەكەتدا كار ناكات -خەلك ئارەزوو و بىرورپاى جىاوازى
ھەيە بۆ گەيشتن بە گۆرانكارى تەندروست. تۆ ئەگەر دەستت قورس
بىت، ئامۇژگارىيەكانت بىستىك بىر ناكەن (ھەرزەكاران وەرېگرە و تىنەگەيت
مەيەستم چىيە). لەبەر ئەوہ پىش ئەوہى دەست بكەيت بە جىيەجىكردنى
ھەر وەرچەرخانىكى گەورە لەوہى چۆن مالەكەت ئەبىت بەرپۆو، ئەبىت ئەو
پىگايە ديارى بكەيت كە لەگەل خىزانەكەتدا ئەگونجىت. ھەندىك لەم ئاماژانە

له گهل منالسى ورددا باش ئەگونجىت، هەندىكى تر باشتر جىيەجى ئەيىت كاتىك ئەندامانى خىزانەكەت كاملترن.

+ ئىمە ھەموومان ھەزمان لە داهىنان و ئەفراندنە. تو
كاتىك دەست ئەكەيت بە ژيانىكى تەندروست، ئەو نىشانى
خەلكى دەوروپەرت ئەدەيت كە تو داهىنەرەيت.

باسى بکە.

ئەو جۆرەى تو شىوازە تازەكەى خۇراکخۆرىت باس ئەكەيت، گارىگەرىيەكى تەواوى ھەيە لەسەر ئەو كەسانەى گویت لى ئەگرن. ئەگەر منجەمنج بکەيت و ئاخ و ئۇفت يىت لەدەست گرانیى بەرنامەكە و چۆن بەدەستىەو مەندوو بوويت، كەس نایەویت شوین ئامۇژگارىيەكانت بکەویت. بەلام ئەگەر سەنگ بختە سەر لایەنە ئەرىنيیەكانى و سەرسامىی خۆت دەربېرىت و قازانچە تەندروستىيەكانى دەربختە و بەبایەخەو بەشەكانى پلانە تازەكەى خواردن شى بکەيتەو، سەرنجى خەلك رانەكیشیت و وایان لى ئەكەيت شوینیى تو ھەلگرن و ھەز بکەن ئەوانیش تاقىی بکەنەو.

نايىت وا باسى بکەيت ئەو ھەولەى تو داوتە بو گۆرىنى بەرنامەى خۇراكت ھىچ نییە، بەلكو تەندروستى و كامەرانییە. مەن ئەزانم ھەندى كۆسپ دیتە بەردەم گۆرانكارى، بەلام يەك دەستى و يەك دەنگى لەگەل خەلكى تر؛ باشترین رىگایە بو سەرکەوتن بە سەرىدا، ئەگەر مەبەستت يىت يارمەتى خىزانەكەت بدەيت شىوازە تازەكەى ژيانت بەھەند وەرېگرن، نىشاندانى نیازىكى گەشبینانە و پۇزەتقانە رىگایەكە قەناعەتیان پى ئەكات، نەك لەم گۆنیانەو يىت و لەویانەو دەربچیت.

بهیه که وه بازار بکه ن.

مارکیت شوینیکی باشه، له وی بیر له خواردنی تهن دروست و پر ره گز بکته وه. له جیاتی ئه وه ی به به رده می رده کاندای بر ویت و شت فری بدهیت عه ره بانه که ته وه، قسه له گهل ئه ندامانی خیزانه که ت بکه ئه چیت چی بکریت. پیویست ناکات وانه یه کی ته وایان له سه ر سووده کانی سپیناخ پی بلنیت، بیان به گهل خوت، له وانه یه له وی بواری ئه وه بییت هانیان بدهیت ئاره زوویان بچته سه ر میوه یه ک یان سه وزه یه کی نوی. له وانه یه ئه گه ر به دهستی خویان پیکهاته کانی باب ته کی سوور کردنه وه هه لگرن و بیکه نه سه به ته که وه، له وه یان به لاهه گرنگتر بیت که به ئاماده کراوی بیخون. له وانه یه به کرده وه فیر بین چۆن له یلی خواره مه نییه کان بخویننه وه و تیبه گن بۆچی گرنگه. له وانه یه ئه گه ر هه ر خوت بیت، خیرا شته کان کو ئه که یته وه که هه موو جاریک کریوتن، به لام ئه گه ر له سه رخو له گهل یان بکه رییت و جوان ورد بیته وه بۆ باشترین خوراک هه لبژارده و تهن دروستترینان ئه وه که سانه ی که له گهل خوت هیناوتن بۆ بازار کردن، فیر ئه بن هه مان شت دووباره بکه نه وه.

بهیه که وه چیشته لیبنین.

ئاماده کردنی خواردن له گهل که سانی ترده تاموچیژی خوی هه یه و دهره تیکه بۆ ئه وه ی ئاره زوویان بجوولینیت بۆ دروستکردنی خواردنیک تهن دروستی به تام و بهیه که وه فیر بین چۆن مامه له له گهل به هارات و به ره گیا تام و بۆن خوشه کاندای بکه ن. بکه ری به دوای ریگای تازه دا، بۆ ئه وه ی چیژیکی تازه بدهیت به و نان و چیشته ی چه ند سه له دروستیان ئه که یت. له و کاته دا بهیه که وه چیشته که لیته نین، سوود له بیروپا و ئه زموونی یه کتری وه ربگرن.

بەيەكەۋە نان بخۇن.

لەۋانەيە ليگۇلېنەۋەيەكت بېستېت لەسەر سوۋدەكانى كۆبۈنەۋەي خىزان بەيەكەۋە: ئەۋ خىزانانەي بەيەكەۋە دائەنىشەنە سەر سەفرەيەكى تەندروسىت، زۆر كۆمەلەيتىرن لەۋانەي ھەر كەسىك بەتەنیا نان ئەخوات، نەك تەنیا لە پۈۋى تەندروسىتى و دابەزىنى كېشەۋە، بەلكوۋ لە پۈۋى يەكگرتوۋىشەۋە. تەلەۋزىۋنەكە بكوژىنەۋە و ژەمىكى ئىسراحت بخۇ لەگەل ئەۋ كەسانەي خۇشت ئەۋىن.

بەيەكەۋە ۋەرزىش بىكەن.

ئەمە كاتىكى بىۋىتەيە بۇ كاتېردنەسەر لەگەل ھاورپىيان و ئەندامانى خىزان لەجىياتىي ئەۋەي بۇ ژەمىكى قورس يەك بىگرن، لەگەل باشترىن ئازىزەكانت بېچە دەرەۋە بۇ پىياسەيەك، شاخەۋانىيەك، ئەۋە ھەلىكى باشتان بۇ ئەپەخسىنىت بۇ قسەكردن و دەستى يەك گرتن. ئەۋ كاتە ئاگاتان لە خۇتان نامىنىت چەند دوورىتان بېۋە! پۈۋ بىكەرە پاركىك، گۆرەپانى خويندنگەيەك، سەيرانگايەكى دەرەۋەي شار، دارستانىك - ھەتا لەگەل دراۋسىكانتدا بچن بە لايەكدا، ئەۋىش پىگايەكە بۇ جوۋلان و تىكەلبوۋن و بەسەربردنى كاتىكى خۇش لەگەل ھاورپىيانت.

ئەگەر مئالت ھەيە بلى با بچىن بۇ پىياسە، سەرسام ئەيىت چەند بەخىرايى ئەلېن باشە، خۇشتىش ئەيىت ئەگەر سەگتان ھەيە بىيەن.

دايك و باۋىك ئەلېن ئىۋاران باشترىن كاتە بۇ پىياسەكردن لەگەل مئالان - بەتاييەتى ھەرزەكاران.

مئالان ھەمىشە سەرقالان و بەزىمى تاييەتى خۇيان ھەيە، ھەندى جار كە تۇ ئەچىت بۇ پىياسە، يارى ئەكەن و قسە ئەكەن و ئەقېزىنن. شت ھەيە

دېته پېشەوہ ئەگەر تۆلە مالەوہ بیت ناتوانن بیکەن: گېرانەوہی چیرۆکی ھاوریکانیان، کیشەکانی قوتابخانەیان، پای تایبەتی خویان دەربارەیی ئەوہی لەدەوری خویان یان جیہاندا ئەگوزەریت. منالان کاتیک لەگەل تۆ دېتە دەرەوہ بۆ پیاسە، تۆزیک بزێو ئەبن. جموجوولەکە چالاکیان ئەکات کە نە تەلەقزیۆن، نە کۆمپیوتەریان پینە، نە کەسەسی تر کە پېشەپرکێی لەگەل بکەن، حەز ئەکەن سەرنجی تۆ رابکێشن.

نموونە یەکی جوانی سناکخۆری نیشان بدە.

کە لەگەل خیزانەکە تدا دانەنیشی سەیری تەلەقزیۆن ئەکەیت، من نالیم قروقەپ بکە. باشە، لەگەل تەماشاکردنی بەرنامەکەدا دەمیشتان بجوولیت، بەلام ئەگەر کیسە یەکی زلە چپس بێت لەگەل قاپیک شیرینی و پەسکیت و کیک و شەکرلەمە، ئەوہ نموونە یەکی خراپی سناکخۆری نیشان ئەدەیت. لەجیاتیی ئەوہ سناکیکێ تەندروست ھەلبژیرە، بۆ نموونە: سەوزەوات و حومس، میوہی جنراو، یان برێشکەیی دانەویلە. بێرت نەچیت کە مەبەستەکە ئەوہ یە لە کاتی سەیرکردنی بەرنامە یەکدا کاتیکێ خوش بە یەکەوہ بەسەر بەرن، نە ک ئەوہی دابنیشن ئەوہ ندە نە تی ناتەندروست بخۆن خەوتان لینەکەوێت.

رێک بکەون چەند بخۆن.

ئەوہ ندە لەسەر خۆ چووہ تە پېش، ھەستی پێ ناکەیت، بەلام ئەو بېرەیی بۆ کەسێک تی ئەکریت، سال لەدوای سال زۆرتر بووہ، کیک و لەفە و ساردی و ھەمبەرگەر بەردەوام گەورەتر و قەرەباغتر ئەبن ھەتا دوو ئەوہ ندە یان سێ ئەوہ ندەیی نەوہی پېش خۆمانی لی ھاتووہ، ھەتا قاپ و مەنجەل و بەلەمەکانیش

له جاران گوره تر و به ژماره زیاترن که بښت دانه نریت. هاورپیه کم دهوریه کی سالانی شهسته کانی نیشان دام که له دایکی هلیگرتبوو و بڼا هاورپیکه می باس کردبوو که منال بووبوو لهو دهوریه دانی بڼا تیولیوو و برنج و شله شی بڼا کردبوو به سهردا. نهو قاپه به قهه قاپیک نه بوو که ئیستا چهره سی بڼا میوانیک تیا دانه نیت.

بیرت نه چیت، هتا که متر تی بکهیت ته ندروسستره، نهک که دت بار بکهیت، به لام منال نهوه نازانیت، هتا بڼی تی بکهیت نه خوات، نهیه ویت به شی سی که سی بڼا تی بکهیت و ساردییشی له گه لدا بڼا دابینی. قسه یان له گه ل بکه له م باره یه وه، تیانبگه یه نه بریکی گونجاو بخون، له قاپیکدا بویان تی بکه به شی که سیک بگریت نهک سیان. من نالیم ره زیلی بکه له گه ل مناله کانت یان ناچار یان بکه ی تیر نه خون، به لکوو چاو له زورخوریان مه پو شه به ناوی نازوه، فیری دابونه ریتی سهر سفره یان بکه، ماموستای ته ندروسستی مناله کانت به، راستگو به له گه لیان، فیریان بکه رابین له سهر نهو شیوازه ی تو بویان دیاری نه کهیت، چونکه خواردن لای منالان خووه و راهاتنه نهک چیژوه رگرتن و سوود وه کوو یاری قیدیوکان، فیریان بکه سوودی هلبژارده ی ژیرانه چیه و یاری کاتی خوی هیه و سه عی کردن و خهوتنیش کاتی خوی.

پیاچوونه وه بکه چ خواردنیک دینیته وه ماله وه.

نه مه بابه تیکه نه بیت به وردی بیر لای بکه یته وه له په یوه ندی له گه ل نهو که سانه ی له ته کیاندا نه ژبیت. زور له سپوره کان نه لاین با چیشتخانه که ت بیلا یه ن و دوستانه بیت، هیچ تام و بون و رهنګ و خواردنیک تیا نه بیت که خیزانه که ت هزی لای نا که ن و لینی بیزارن، نابیت بونی سیو بیت و سارد که ره وه که هیچی تیا نه بیت. کاتیک ماله که ت پره له هره زه کار، نابیت ماله که ته نیا نیسکینه ی تیا بیت که که سیان ناخون، نهوه نار هزایی و بوله بول دروست نه کات.



به رای من، چیشتهخانه کهت پاک بکه ره وه له هه موو ئه و شتانه ی که خیزانه کهت به دلیان نییه، له هه مان کاتدا هیچ خواردنیکی بیکه لکی ناتهن دروستیشی تیا دامه نی. روویه کی تری ئه م مه سه له یه ئه وه یه دانوستان بکه، نه شیش بسووتی نه که باب. ئه گهر مناله کانت واز له ئایسکریم خواردن ناهینن، با بریکی که مت هه بیئت له به فرگره که دا. ئه گهر هه ر بیانوو ئه گرن چپس له سه ر که واته ره که ت بیئت، خۆت جوړیکی باش هه لېژیره و بریکی دیاریکراو دابنی. له بیرت نه چیت، دایینکردنی داواکارییه کانی خیزانه کهت ورده ورده و بهو بره ی خۆت دیاریی ئه که ییت؛ بیدهنگیان ئه کات، زور له وه که لکی زیاتره ماله که یان بو پر بکه ییت له کومه لیک خواردنی بیکه لکی دروستکراوی پیشه سازی بهو جوړه ی هه که سیک چه زی لیه تی.

خۆت رزگار بکه له فاست فود.

من ئه زانم دوا ی رۆژیکی درێژ کارناسانییه خۆت بکه ی به خواردنکه یه کی فاست فوددا و به چه ند خوله کتیک خواردنی نانی ئینواره وه ربگریت، به لام

فاسست فود زيانە ھەم بۆ خۆت و ھەم بۆ خيزانەكەشت. شارەزاكان ئەلەين بەردەوام كړياري خواردنگهكانى فاسست فود بيت، پارەى قەلەوكردنى خۆت ئەدەيت.

ليكۆلینهوهیهك سالی 2009 ئەنجام دراوه و له گوڤاری 'Nutrition' دا بلاو كراوهتەوه بۆ (3000) گەنج بۆ ماوهی (13) سال، بۆی دەرکهوتووۀ ئەو كەسانەى له دەستپێكردنى ليكۆلینهوهكەوه زۆریان فاسست فود خواردووۀ، بە تېكرا ئاستى زيادبوونى كيشيان (13) پاوهند زياتر بووه لهوانەى كەمتريان خواردووۀ، جگە لەوش چيۆهى ناوقەديان فراوانتر بووه و پيژەى تريگليسريديشيان بەرزتر بووه. تۆ لهوانەيه وا ليكى بدهيتهوه ئەگەر فاسست فود بخۆيت كاتت بۆ ئەگەپيتهوه، بەلام ئەوه بزانه شتە سوورهوهكراوهكان و بېرگەرەكان بەشداری ئەكەن له كورتركردنەوهى تەمەن. بەهەر حال، خواردنى فاسست فود زيانى زياترە له قازانج.

پلانت ھەبېت بۆ كاتى مۆلەت.

دەيان پيگا ھەيه بۆ ئەوهى چالاك بيت و بە ئارەزووى خۆيشت چيژ وەرېگريت له كاتى پشووډا. لەجياتيى ئەوهى ھەفتەيهك له مالهوه بخەويت، گەشتيک ھەلبژيرە كە جموجوولى جەستەيى تيا بيت، وەك: پاسكيل ليخوپرين بەسەر شۆستەكانى پاركيكدا، سەرکەوتن بەسەر شاخيکدا، مەلەکردن له گۆميکدا و لەو بابەتە، ھەموو پشووہ خۆشەكانى خۆم پڕ بوون له چالاكى و يادەوهرىي خۆش كە دروستيان کردووہ.

دانیشتنەت بەرامبەر شاشە سنووردار بکە.

ئەمەيان گرنگە. ليكۆلینهوهكان سەلماندويانە تا منالەكان و ھەرزەكارەكان

زیاتر بهرامبەر شاشه‌ی ته‌له‌فزیۆن و کۆمپیوتەرەکان دابنیشن، زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیه کیشیان زیاد بکات. هەموو ئەبیت کاتیکمان هەبیت بۆ سەیرکردنی شاشه، بەلام ئەو هەموو دانیشتنه و ئەوەش که عاده‌ته شه‌وچه‌ره‌یه‌کی له‌گه‌لدا بخویت، دهره‌ت ئەره‌خسینیت بۆ کیش زیادکردن. تۆ ئەتوانیت کاتی سەیرکردنی مناله‌کانت سنووردار بکه‌یت به‌وه‌ی ڕیگا نه‌ده‌یت ته‌له‌فزیۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایل له‌ ژووری نووستنه‌کانیادا بێت، بۆخۆشت به‌رنامه‌یه‌ک بۆ دوا‌ی شاشه‌ دابنی بۆ پشووه‌ به‌ه‌ندئ چالاکی تر، شتیکی بخوینه‌ره‌وه، شتیکی بنووسه، وینه‌یه‌ک بکیشه، کاریکی ده‌ستی، بچۆ دهره‌وه‌ پیا‌سه‌یه‌ک بکه. شتیکی باشه‌ ناوبه‌ناو شاشه‌کان به‌جی بێلێت، به‌لام ئەویش وه‌ک چاره‌سه‌ریک نه‌ک بیکه‌یت به‌ خو.

دُنیا به‌ مناله‌کانت تیر خه‌وتوون.

ئەو منالانه‌ی تیر ناخه‌ون، زیاتر له‌بارن کیشیان زیاد بکات. لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی *British Medical Journal* که‌ سالی (2005) له‌سه‌ر (8000) منال ئەنجام دراوه، بۆی دهرکه‌وتووه‌ ئەو منالانه‌ی له‌ ته‌مه‌نی سنی سالی‌دا که‌ شه‌وانه‌ که‌متر له‌ ده‌ کاتژمێر و نیو خه‌وتوون، ئەگه‌ری قه‌له‌وبوونیان له‌ ته‌مه‌نی حه‌وت سالی‌دا (45%) زیاتر بووه‌ له‌ هاوته‌مه‌نه‌کانیان که‌ شه‌وی دوانزه‌ کاتژمێر زیاتر خه‌وتوون. لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی تر که‌ سالی 2008 ئەنجام دراوه، ئەلێت هەموو یه‌ک کاتژمێر که‌متر خه‌وتنیک له‌ ته‌مه‌نی منالی‌دا، ڕۆلی هەیه‌ له‌ 50% ی به‌رزبوونه‌وه‌ی ئەگه‌ری قه‌له‌وی له‌ ته‌مه‌نی 32 سالی‌دا.

خولاسه‌ی که‌لام: به‌رنامه‌یه‌کی جوان دابنی بۆ خه‌وتنی مناله‌کانت، با‌سی گرنگی نووستن و کاریگه‌رییه‌کانی له‌سه‌ر ته‌ندروستی بۆ بکه‌ و هاوکاریان بکه‌ خسته‌یه‌ک دابنن تیرخه‌وتنیان مسۆگه‌ر بکات. با ته‌له‌فزیۆن و کۆمپیوتەر و مۆبایل له‌ ژووری نووستنه‌کانیادا نه‌بێت، دُنیا به‌ له‌وه‌ی ژووره‌کانیان وه‌ک پێویست تاریک و ئارامه‌ و پله‌ی گه‌رمای بۆ نووستن وه‌کوو پێویسته‌.



دلخۆش و قهلهو؟

ئايا هاوسهرگيرى سهركهوتوو ئهبيتته هوى كىش زىادكردن؟ بهداخهوه، لىكۆلینه وهیهك كه سالى 2013 ئه انجام دراوه و له گوڤارى 'Health Psychology' دا بلاو كراوتهوه، بۆى دهركهوتوووه كه وهلامى پرسىارهكه ئهكرىت 'بهلى' بىت. توێژه رهكان بۆيان دهركهوتوووه ئه هاوسهرانهى رازىن له هاوسهرگيريهكهيان، كىشيان قورستر بووه به بهراورد بهو هاوسهرانهى كه كه متر رازىبوون.

من پىشبینى پىچهوانهكهيم ئه كرد، بهلام پروونكرده وهى توێژه رهكانىش رى تىئه چىت. ئهوان برۆيان وایه ئه هاوسهرانهى رازىن، ئىتر بايه به جهستهى خۆيان نادن بۆ پاكىشانى سهرنجى

که سڼکی تر بڼ هوسه رگیری، به واتایه کی تر: مادام ههست به
 ئاسایش نه که یت له گهل هوسه ره که تدا، ئیتر نه گهر نه و داوات لی
 نه کات: پتویست ناکات بایه خ به چاودیری کیشیت بدهیت، چونکه
 به ته مای که سڼکی تر نییت.

نه مه مانای نه وه نییه داوای جیابونه وه بکه یت بو نه وه ی جاریکی
 تر دهست بینیته وه به خوتدا و خوت قوز بکه یته وه. به رای من نه گهر
 کیشدابه زانندن ته نیا به مه به سستی قه دباریکی و جوان دهر که وتن بیت،
 واته کات کاتیک له و باره یه وه له خوت رازی بوویت؛ ئیتر بیرت
 لای نامینیت. به لام که توزیک ته مهنت چووه سهر، نه و کاته بیر
 له هه لسه نگانندی بابه ته که نه که یته وه له دهره وه ی پواله ت و دیمه نی
 دهره کی. نه گهر له پرووی ته ندروستییه وه بیر له و کیشیه بکه نه وه
 که نه بیت بتانیت نه ک بو خوپه رستی، نه و کاته نه توانن به یه که وه
 بکه نه کیشی ته ندروست و په یوه ندیی هوسه ری ته ندروست. له
 راستیدا من وای بو نه چم جگه له ئامانجه که ی خوی، خوراکخوری
 ته ندروست، جموجوول به پتی پتویست و کیشیکی ته ندروست؛
 کوله که یه کی پته وه بو راگرتنی په یوه ندییه کی خیزانی ته ندروست.

چه ند راستییه ک دهر باره ی منال و کیش له نه مه ریکا

+ له 30 سالی رابردوودا، ریژه ی قه له وی له منالاندا دوو قات
 بووه و له لاواندا سی قات.

+ به تیکرایسی 33% ی لاوان نهوانه ی ته مه نیان له نیوان (6) بو
(19) دایسه، کیشیان زیاده و (18%) یان قهلهون.

+ ریژدکه به پیسی توخم و نه ته وه کان جیاوازه: ئه مه ریکییه
ئهفه ریقاییه کان 26% و بنهچه ئیسیپانییه کان 23% و
سیپیستیته کان (15%) یان قهلهون.

+ هه ر چه ند هه کاره بوماوه ییه کان رول ئه بینن له قهلهویی
لاواندا، به لام به گشتی گورانی بری ئه و کالوریانه ی وه رگیراوه
له به رامبه ر ئه و کالوریانه ی سووتینراوه له ماوه ی سی سالی
رابردوودا، هه کاری سه ره کی بووه که منالان و لاوان کیشیان
قورس بووه یان قهلهو بوون، به شیوه یه کی سه ره کی منالانی
ئه مه رو زورتر ئه خون و که متر ئه جوولین له چاوه وه ده کانی
پیشوودا.

+ لاوانی قهلهو به زوری کولیسترول و فشاری خوین و شه کړه ی
خوینیان به رزه و کیشه ی ئیسک و جومگه یان هیه و له گه ل
نوره کړدن هه ناسه کاتسی خه و، ریزله خونه گرتن و کیشه ی
کومه لایه تی.

+ منالانی کیش قورس و قهلهو به رده وام ئه بن تا ئه بن به
لاوانی کیش قورس و قهلهو. کیشه ته ندروسستییه کانی لاوانی
کیش قورس و قهلهو زور خراپتره له و کاته ی به منالی تووشی
بوون - له بهر ئه وه گرنگه یارمه تی منالانی کیش قورس و
قهلهو بدهیت کیشیان دابه زینن به خواردنی ته ندروست و
وه رزشی پیویست پیش ئه وه ی بگه نه قوناغی لاویتی.



مەنگاۋى داھاتوو

وەرگرتنى لىستى پاداشتەكانى كىشىدا بەزاندن، ئەركىكى سەخت و رېگايەكى دوورودرىژە. لەوانەيە ئىترىزىن ئىت ئارەحەتییانە چىن كە پىۋىستىن بۇ كىشىدا بەزاندن، بەلام ئىستا تىگەشتوۋىت سوۋدەكانى كىشىدا بەزاندن چىيە بۇ ئەۋەى تەمەنىكى درىژى تەندروست بژىيت.

كاتى ئەۋە ھاتووە بچىنە سەر بەشى داھاتوو و دوا بەشى بەرنامەى رەچەتەى دىكتۇر: تەمەنپلان. دەستكردن بە تەمەنپلان تۆزىك لەۋە ئەچىت خویندن تەۋاۋ بىكەيت -كوششى زۆرت كىردوو، سەرگەۋتنى زۆرت بەدەست ھىناۋە، زۆر لە بارەى خۆتەۋە شارەزا بوۋىت، ئىستا كاتى ئەۋەيە دەست بىكەيت بەۋ گەشتەى كە لەگەل تەمەنتدا كۆتايى دىت.

به شی پینجه م

ته مه نیلانی بهرنامه ی ره چه ته ی دکتور

دهستت خوش بیت!

راسته وخو پرو به پروی کیش مه ترسیداره کهت بوو یته وه و گورانکاری مه زنت نه جام دا له بهرنامه ی خوراکخوریته دا.

پاوهنده زیاده کانی کیش فری دا و چهوریه که ی لهشت که هره شه ی له ژیا نته کرد، سووتاندت. ریژه ی مه ترسی تووشبوونت به نه خوشی که م کرده وه و چند هه نگاویکی گهرهت ناوه له سه ر شاری ژیا نیکی ته ندروستتر و دریژتر.

ستاتپلان و بووژانپلانت ته واو کرد، ئیستا ئامادهیت بجیته سه ر بهرنامه ی دریژخایه نی ته ندروستییه کی باش، به په پره وکردنی پلانی ته مه نیلان.

ته مه نیلان ئه رکی ئه وه یه که له ناوه که یه وه دیاره: یارمه تی ئه وهت ئه دات بهرده وام بیت له سه ر کیشدابه زانندن و مسوگه رکردنی هه موو ئه وه ده سته که وت و سووده ته ندروستیانه ی هه ولی زورت دا به ده ستیان بیتیت. به هه رحال، له بهر ئه وه ی ئامانجه کهت ئه وه یه بهرده وام بیت له کیشدابه زانندن، نهک ته نیا دابه زینی چند پاوه ندیک. ته مه نیلان توزیک که متر سه نگ ئه خاته سه ر ئه وه ی باسی خوراکخوری بکات و بواریکی فراوانتر بدات به هه لبارده خوراکیه کان. من به راستی په له مه ته مه نیلانت پی بناسیتم، چونکه بوارت بؤ ئه ره خسی نیته که ئه زموونی زیاتر هه بیت و دلخوش بیت بهو خوراک ته ندروسته تازانه ی که هاتنه ریت.



تەمەنپلان بەرنامەيەگە بۇ ژيان .

ئەمە ئەو جۆرەيە كە من ژيانى خۇم چۆن ئەژىم. من ھەرگىز وا بىرى لى
 ناكەمەو ە كە تەنيا خواردنە -بەلكوو تەنيا بىر لەو ە ئەكەمەو ە من ھەموو
 پۇژىك چۆن بخۇم! من چىژ لە ژەمەكانم وەرئەگرم، نەك تەنيا لەبەر ئەو ەي
 تاميان خۇشە و بەلەزەتن، بەلكوو لەبەر ئەو ەي ئەزانم بەشدارى ئەكەن لە
 بنیاتنانى تەندروسىتىيەكى باشدا بۇ من. من سەرى خۇم قال ناكەم بەو ەي
 كالورى بژمىترم (بەلكوو زور بەئاگام چەندم بۇ تى بکەن). من لەملا و لەولا
 راستکردنەو ە ئەكەم، كاتىك ھەست ئەكەم ئاستى جموجوول و وەرزشم كەم
 بوو ەتەو ە يان بەرز بوو ەتەو ە، چونكە مەسەلەيەكى ئەو ەندە ئاسان نىيە. من
 ھەست ئەكەم تۇش بۇت دەرئەكەو یت ئەمە بە شىو ەيەكى سەرسوپ ەينەر
 ئاسانە و مەسەلەيەك نىيە بۇ رابواردن.

تەمەنپلان دىزاین كراو ە بۇ دۆزىنەو ەي كىلىلى سەركەوتنى كىشىدا بەزىنى درىژ

خايەن: بە بەردەوامبۇون لەسەر ھەلبژاردنى ژیرانەى ئەوھى چى ئەخۆیت و ھەمیشە چاویکت لەسەر ئەوھ بیت چەند ئەکەیتە قاپەکت و ئەوھندە چالاک بیت کە پێویست ئەکات.

لەگەل تەمەنپلاندا ئاوردانەوھ نییە بۆ دواوھ، بەلکوو روانینە بۆ پیشەوھ بۆ ئەوھى بە درێژى ژيانە کەمەریکی باریکتر و تەندروسسترت ھەبیت، باشترین رینگاش بۆ گەشتن بەوھ ئەبیت بەردەوام بیت لەسەر ئەو خواردنەى تا ئیستا بوونەتە ھۆى سەرکەوتنت.

تەمەنپلان وردەکارییەکی ئاسانە بۆ تەندروسستیەکی باش، کە بە درێژى تەمەن لەتەکتدا بمینیتەوھ. تۆ ئەتوانى ئەم بەشەى پەچەتەى دکتور بۆ ھەمیشە پەیرەو بکەیت، تا کوتایى ژيانى پرتەندروسست و تەمەنى درێژت. تۆش ئەبیت ئیستا و داھاتووش قولى لى ھەلمالیت، بەلام لەبەر ئەوھى ئەمە بەرنامەىەکی زۆر سنووردار و سەپنراوى راگوزارى خۆراک نییە، نایەویت ئەوھندە کاتى بۆ تەرخان بکەیت کە بۆ پلانەکانى رابردوو تەرخانت ئەکردن. لە راستیدا من ئیستا ھەز ئەکەم گرەو بکەم تۆ ئەوھندە ھەزت لە خواردنى تەندروسست و ئەو ھەستانەىە کە لە لایان دروست کردووى، ھەرگیز ناگەپیتەوھ سەر ئەو خواردنە کەم لەزەت و کەم سوودانەى کە وازت لى ھێنان.

تەمەنپلان لوتکەى ھەموو ئاموژگارى و ناوێشان و رینمایى و وردەکارییە بەکەلکانەىە کە تا ئیستا فیریان بوویت، بەلام دیسانەوھ بە جۆریک لە سەربەستى و سەنگ و سووکیى زیاترەوھ دارێژراوھ کە بوارى ئەوھت ئەدات پرت بە بەرى زەوقەکانى خۆت بیدووریت. تەمەنپلان ئەوھندە دەستەمۇیە، ئەتوانیت بەراستى بە دەستکردى خۆتى بزانی.

تەمەنپلان لەسەر بڤەمای ھەشت ستراتیجى سەرکەوتنى مسوگەر ھەلچنراوھ، کە رینگا تەخت ئەکات بۆ سەرکەوتنى بەردەوام. ئەم ھەشت ستراتیجە جیبەجى بکە، کیشدابهزینت تا کوتایى تەمەنت بەردەوامە. ئەمە مژدەىەکی دلخۆشکەرە، وا نییە؟

هاو کیشه کانی ژه مپلانی ته مه نپلان

من هاو کیشه کانی ژه مپلانی ته مه نپلان ته خه مه به رچاو، چونکه هه ندیک کهس هه زئه کات به کاریان بینیت. ئه وه به ئاره زووی خوته: تو ئه توانیت هاو کیشه کان جیبه جی بکهیت ئه گهر ئه وه بو تو باشتره، یان ته نیا وهک رینمایی به کاریان بینه، ئه و ژمارانه ی له خسته که دا هه یه به تیه ر بوونی کات بکه به بنچینه، من ئه مه ویت ئه وه نده که ره ستهت له بهر ده ستهدا بیت و ده سته مو بن که تو پیوسته - له یادت بیت، ئه مه بو ئه وه یه به رده وام خوراکت و کیشته تهنروسست بن به درژی یی ته مه نت.

به رده وامی نانی به یانی

یهک پرۆتینی نانی به یانی + یهک میوه

به رده وامی نانی نیوه رو

یهک قاپی سه ره کیی پرۆتین + دووان یان زیاتر سه وزه ی هه ر کاتیک

به رده وامی نانی ئیواره

یهک قاپی سه ره کیی پرۆتین + دووان یان زیاتر سه وزه ی هه ر کاتیک

به رده وامی سناکی یه کهم

یهک سناک پرۆتین + یهک میوه

به رده وامی سناکی دوو دم

یهک سناک پرۆتین + یهک یان زیاتر سه وزه ی هه ر کاتیک

خواردنى پۇژانەنى كاتى دەستەمۇ

ھەممو پۇژىك ژىرانە بەپىنى مېتابولىزىم و ئاستى چالاكىت، يەككىك لەم خواردنە
زىادىكراوانە بخۇ:

+ چەورىيى تەندروست

+ خواردنىكى دەستەمۇى كاربۇھىدرات

- دانەويلەى پروت

- سەوزەى چرى بەرز

- سەوزەى ھەر كاتىك

- ميوە

ژەمەكانى تەمەنپلان

لىستى خواردنەكانى تەمەنپلان ھەمان خواردنەكانى سىتاتپلان و بووژانپلانە، لە
ھەممو شتىكى تر زياتر تەمەنپلان دەر بارەى ھەلپژاردنە.

تەمەنپلان پىگات ئەدا خۇت ئەو خواردنە ھەلپژىرىت كە ئەيانخۇيت. لە
كۇتايىدا من ئەمەوئىت تۇ ھەممو بۇشايىەكان پىر بىكەتەو و خشتەيەكى
تەندروست بۇ ئەو ژەمانە دروست بىكەت كە حەزىان لى ئەكەيت و بەنىازىت.
تەمەنپلان سەنگ و سوو كىكى زۇرى تىايە و خشتى پۇژانەى جىاوازى تىايە
بۇ ھەر كەسىك بىەوئىت پەيرەوى بىكات. لەم قۇناغەدا ئەگەر ئەتەوئىت بە
ھۆيەكەو بە بەرنامە وەكوو سەوزەيەكى چرى بەرز پەتاتە زىاد بىكەيت، بى
دوودلى بىكە، بەلام تەنبا لەبىرت نەچىت پەتاتەى بەردەوام؛ شەكرى خوئىن
بەخىرايى بەرز ئەكاتەو، لەبەر ئەو ئەبىت بەزۇرى نەيخۇيت.

ئەگەر تۆكەسنىكىت تاقەتى ئەو ھەموو سەنگ و سووك و ئازادىيەت نىيە؛
 كىشە نىيە، پابەند بە بە مینوى بووژانپلانەو، بىگرە بە دەستەو و چیت پى
 خۇشە ھەلبۇزىرە. بەگشتى كىلى تەمەنپلان، دۆزىنەو ھى قەوارەى راستى ئەو
 بىرە خۇراکە تەندروسىتە ھە ئەیکەیتە قاپەكەت و بۆت ئەخوریت، بە مەرچىك
 پارىزگارى لە كىشى دروستى جەستەت بکات.

ستاتپلان و بووژانپلان يەكى مینوى پۇژانەى دوو ھەفتەیان دایتى، لەبەر
 ئەو ھى تەمەنپلان مەودای فراوانترە، مینىش لیستەكە تۆزىك فراوانتر ئەكەم و
 ھەلبۇزاردەى زیاتر ئەخەمە بەر دەستت بۆ ھەموو ژەمىك، بۆ ئەو ھى ئازادى
 زیاترت ھەبىت بۆ ھەلبۇزاردەى باشتىن لە ھەر شتىك ھەزرت لیيەتى و داهىنانى
 خۆت بخەیتە سەر لیستەكە.

ھەلبۇزاردەكانى نانى بەیانى:

- + خەستاویك لە میوہ و شیر یان ماست دروست کرابیئت.
- + ھىلکەى شلەقاو یان تەنیا سپینەكەى
- + ھىلکەورۇنىك سەوزەواتى تىكەل کرابیئت.
- + ماستىك میوہ و نەتى تىكەل کرابیئت.
- + توسى دانەویلەى پۇت یان سەموونە وردەكە -بە ئاردى
- بۆر و بەكەرەى نەت چەور کرابیئت.
- + سیو یان ھەرمى قاشکراو بە کەرەى نەت چەور کرابیئت.
- + پەنیرى سەلک میوہى تى جنرابیئت.

هەلبژاردەکانی نانی نیوەڕۆ:

- + شۆربا بە یەکیک لە سەوزەکان
- + سووپى نىسک یان فاسۇلیا
- + زەلاتەى بەروبوومی باخچە (تەلەن، دالیا، زەرعات، بەراو)
- + زەلاتە بە ماسى، گوشتى ناو گوێچکەماسى یان مریشک
- + سەندەویچی کراوە بە گوشتى نەرمە و سەوزە و کەرەى
- نەت و ئەڤکادۆ بە نانی بۆر
- + ماسى سوورەوہکراو بە ئارد و داو و دەرمانەوہ، پەلەوہر،
- یان گوشتى نەرمە بە سەوزەوہ
- + فاسۇلیا ھەر چونیک ئامادە کرابیت.
- + شۆربایەک بە بیبەرى سوورەوہ

هەلبژاردەکانى سناک:

- + میوہ
- + سەوزەى کال جنرابیتە ناو حومس یان گواکامول.
- + نەت و کەرەى نەت
- + تۆوہکان بۆ ترووکاندن (بریشکە، ناوکە، تۆم)
- + پەنیر (پەق یان نەرم)
- + شۆربا بە یەکیک لە سەوزەکان
- + پسکیت، چۆرەک، کولیچە، بە ئاردى بۆر

+ گەنەشامىي سېي (تەقيو)

+ خەستاو

+ ھىلگەي زور كولاو (بو ئوھەي زەردىنەكە و سېينەكەي رەق
بووبىت.)

+ پەنيرى سەلک

ھەلبۇزاردەكانى نانى نيوەرۇ:

+ ماسىي سوورەوھكراو بە ئارد و داو و دەرمانەو، پەلەوەر،

يان گۆشتى نەرمە بە سەوزەو

+ فاسۇليا ھەر چونىك ئامادە كرايىت.

+ تىكەلەي سوورەوھكراو (موشەكەل لە چەند بەرمەمىك، وەك:

پەتاتە، بىبەر، برۇكلى، گۆشتى نەرمە، گىزەر، پياز... تاد)

+ زەلاتە بە ماسى و گۆشتى گۆچكەماسى و پەلەوەر يان

گۆشتى نەرمە بە سەوزە.

+ سووپىك و زەلاتەيەك

+ شۆربايەك بە بىبەرى سوور لەگەل زەلاتەيەك

+ يەكىك لە نانخواردنەكانى بەيانى بو نانى نيوەرۇ

+ سەندەويچىكى كراو لەگەل سووپىك يان زەلاتەيەك

+ پىتزاي قاشكراو، بۆرەك، بۆرىتتۇ، كاسىرۇل (پىكھاتەكانى

ھەر جورە پىتزاىەك بەتىكەلى لە پايرىكسا بە فرن)

ستراتیجی ژماره یه کی سهرکه وټنی ته مه نېلان:

دهستکه وټه دلخو شکه ره کانت رابگه یه نه

تو گورانکاریه کی گهره وټ کرد له کیش و تهنروسیتیدا. پيش ئه وهی دهست بکهیت به قوناغی داهاتوو له ژيانندا، ئه مه وټت بؤ چهنډ چرکه یهک راتبگرم بؤ ئه وهی کاتیک بدهیت به خوټ دهستکه وټه کانت رابگه یه نیت. تو هندی کاری باشت ئه نجام دا - کیششت دابه زاند، خواردنی نویی تهنروسست و بهله زهتت زیاد کرد بؤ لیستی خواردنه کانت، گورانکاریت به دی هینا له تهنروسیتیدا، بؤیه دهستخوشیت لی ئه کهم!

پیشتر له م کتیبه دا باسی ئه وه مان کرد چهنډ گرنگه به ئاگا بیت دهر باره یی ئه وهی ئه یخوټ - له هه مان کاتدا ئه وهندهش گرنگه به ئاگا بیت له دهستکه وټه کانت. -
ئو ئامانجه یی به دیت هیناوه، ئو کیوه یی به سهریدا سهر که وټوویت، ئو گورانکارییه یی دروستت کردن، ئو سهرکه وټتانه یی ئه زموننت کردن. زور به مان به لامانه وه ئاساییه دان به لاوازی و ههنگاوه هه له کانماندا بنیین، به لام که ممان به خه یالماندا دیت ئاههنگ به بؤنه یی سهرکه وټنه کانمانه وه بگيرین.

نیستا ئه مه وټت چهنډ خوله کیک بیر له وه بکه یته وه له وه ته یی دهستت کردووه به جیبه جیکردنی بهرنامه یی ره چه ته یی دکتور، چیت دهست که وټووه و چ گورانکارییه ک له تهنروسیتیدا رووی داوه. یان خوټ له سهر په ریه ک کاغه ز خشته یه ک دروست بکه، یان ئه م خشته یه پر بکه ره وه بؤ ئه وه یی ئو دهستکه وټانه یی به دهستت هیناون؛ بهرچاو بکه ون و ببن به ژماره.

خشته ی ده سکه وته دلخوشکهره کانم:

پاوهندم له کیشم دابه زاندووه.

سه تيمه تر که مه رم باريکتر بووه.

ژماره سايزی جلو به رگم بچووک

بووه ته وه، ئیستا ژماره

له بهر نه که م.

ئىستا ئاره زووی ئەم شته ناتەندروستەى جارەنم ئەماوه

ئەو خوارەنە تازانەم ناسیوه که حەزەم له تامیانە

فشاری خوینم باشتر بووه، جارەن

بوو، ئىستا بووه به

دوخی چهوریی خوینم/کۆلیستەرۆله کانم ئىستا تەندروستەرن، ئىستا بوون به

شەکرى خوینم دابه زیوه، جارەن

بوو، ئىستا بووه به

تیبینی ئەکەم ئەم گۆرانیکارییه جیاوازانەش ڕوویان داوه (پێست، قژ، نینۆک،

ئاره زووی سیخس، ڕوایه خو بوون، کامه رانی، ریزله خوگرتن... تاد).

چالاکتر و گورجوگولتر بووم، ئىستا هەست ئەکەم

دوای ئەوه کات وەر بگره بۆ ئەوهی ئاشکرای بکەیت هۆکاره کان چين وات لى

ئەكەن بەردەوام بىت لەسەر ئەم شىۋازە ژيانە تەندروسىستە و لەسەر ئەم كىشە تەندروسىستە بىمىنىتەۋە، بە گوزارەيەكى تر: ھەندى شت بىنوسە كە پالت پىنۋە ئەين لەسەر ئەم ستايلە ژيانە بىمىنىتەۋە. لەبىرت نەچىت، ئامانجى من ئەۋە بوو پىت نەكەۋىتە ژوورى فرياكەۋىتنى خىرا بە دابەزاندنى كىشت و بەرگرتن لەۋەى پەرەسەندنى مەترسىيەكانى نەخۇشى ھەرەشە لە ژيانە بكن. تۆ لەم بارانەۋە چىت بەدەست ھىتاۋە و ئەتەۋىت چىي تر بەدەست بىنىت؟

كاتىك ئەم دوو خىستەيەت تەۋاۋ كىرد، بىانرازىنەۋە و لە شوئىنكىدا ھەلىبواسە ھەموو رۆژىك لەبەر چاۋت بىت و كۆپىيەكىش لە تەلەفۇنە زىرەكەتدا ھەلبىگرە، بۆ ئەۋەى جار جار بىخوئىنىتەۋە و ئەۋ بەرنامەيەت بىنىتەۋە ياد كە بىرىارت داۋە لەسەرى بەردەوام بىت، بۆ ئەۋەى لىنى لا نەدەيت.

ستراتىجى ژمارە دوۋى سەرگەۋىتى تەمەنپلان:

ژىرانە كاربۆھىدرات بەكار بىنە و شوئىن پلانى نەرمى

كاربۆھىدراتەكەى من بگەۋە.

لە كاتى ستاتپلان و بوۋژانپلاندا، من ھەندى ھاۋكىشەى تايبەتى ژەمپلانم دايتى كاتىك ژەمپلانەكانت رىك ئەخەيت؛ لەسەريان بىرۋىت. ئەم ھاۋكىشانە كەرەستەيەكى گىرگ بوون يارمەتت بىدەن سەرنج بىخەيتە سەر ئەۋ خواردانەى ئەبىت لە خۇراكخۇرىي تەندروسىتىدا بوونيان ھەبىت، لەپال ئەۋەشدا بىرى چەند لەۋ خواردانە بىخۇيت بۆ كىشدا بەزاندنىكى سەرگەۋتوۋ.

ئىستا تۆ گەيشتوۋىتەتە كىشى دلخۋازى خۆت و تەۋاۋ زانىارىت ھەيە لەسەر پىۋىستى و پىكھانەكانى خۇراكخۇرىي تەندروسىست و بوۋىت بە پىسپۇرى كىشدا بەزىنى خۆت.

سەبارەت بە ژەمپلانىش، من لە سەددا سەد دلنىام ئىستا ئامادەيت بىرىارى ھەلبىزاردنى ئەۋ خۇراكانە بەدەيت كە ئەبىت بىانخۇيت.

له لاپره کانی ئەم کتیبه وه هه موو شتیک فیر بوویت که پئویسته بیزانیت
 دهر باره ی خوراکخوری، کینشدابه زانندن و ئەو خواردنانه ی مه ترسیی تووشبوون
 به نه خوشی کهم ئەکه نه وه. وهک سه ره نه جام، تو ته واو ئاماده کراویت بریاری
 هه لێاردنی ئەو خواردنانه بدهیت که ئەبیت بیانخویت. تو به پله ی شه ره ف
 دهر چوویت و هه موو تاقیکردنه وه کانت بری: تو ئەزانیت بری پئویست یانی
 چی. تو ئەزانیت کام خواردنانه به هیزکردنی ته ندروستی خیراتر ئەکه ن. تو
 ئەزانیت کام خواردن ته ندروستیت ئەخه نه مه ترسییه وه. تو چه ندین ئەزموونت
 هه یه له دروستکردنی ژهمی هاوسه نگدا. ئیستا تو پرچه کیت به زانیاری و
 ئەزموون. تو ئیستا ته نیا پئویستت به هه ستیکی چه سپاو و دروسته رینماییت
 بکات کاتیک ده ست ئەکه یت به ژهمپلانی خواردنه کانی ته مه نپلان.

ئوه زور ئاسانه، تو راهاتوویت بریک پرۆتینی بی چه وری له هه موو ژهمیکندا
 بیت، له بهر ئوه بهرده وام به له سه ری. تو ئەوه ت کردووه به عاده ت پوژی
 دوو میوه بخویت، بهرده وام به له سه ر خواردنی میوه و هه ول بده هه موو
 جوړیکی جیاواز تاقی بکه یت وه. تو له لوتکه ی ناسینی سووده کانی به کارهینانی
 چه ورییه ته ندروسته کاندایت، بهرده وام به و ژیرانه لییان هه لێژیره، کردووته به
 خوو قاپه که ت و سوزگییه که ت پر بیت له سه وزه ی بهرده ستی وهرز به کالی
 یان به سووپ له گه ل زه لاته ی به ره می باخ، که واته مه ترسه و بهرده وام به.
 که دیننه سه ر باسی کاربوهیدرات، باشترین شت بۆ خۆتی بکه یت ئەوه یه پابه ند
 بیت به شیوازه که ی من بۆ چوونیتی مامه له کردنی نهرم له گه ل کاربوهیدرات.
 مه به ست ئەمه یه: بریکی گونجاو له ته ندروستترین کاربوهیدراته کان بخو
 (کاربوهیدرات له سه وزه، میوه، پاقله مه نی و دانه ویله پرووته کانه وه) و دوور
 بکه وهره وه له کاربوهیدراته کهم که لکه کانه وه وه کوو شه کری ساده ی
 میوه سپیه کان، شه ره ته کانی میوه، شیرینی و نوقله مه نی. له کاربوهیدراته
 نهرمه کاندا ناستی چالاکیه کانت ریگات نیشان ئەده ن هه لێاردنی دروست
 بکه یت له ناو کاربوهیدراته کاندا. بۆ نمونه: ئەگه ر به یانیان زوو به سه ر شاخدا
 سه ر بکه ویت، هه ندی کاربوهیدراتی موعه قه د خراپ نییه، بگره پئویستیشه.
 ئەگه ر کاتژمیریکی زور له فه رمانگه ئیش ئەکه یت و هه ر دانه نیشیت، زور

له گهل کاربۆهیدراتدا مەبە و شتیکی سووک له سهوزهی بهر دهستی وهرز و دابهزه بۆ بېری دیاریکراوی ستاتپلان له دانه ویلەی پرووت. به واتایهکی تر: بۆ نانی ئیواره خۆت تیز مەکه به بهرهمی گهنمی پرووت به قهه کهلله سهری خۆت بخۆیت دواى بهرپرکردنی رۆژیکى تهواو دانیشتن له پشت میزهوه.

من له ژيانى خۆمدا ئاوا ئەکهه. ئەگەر بهردهوام سهرقالی ئیش بێ و بواری ئەوهه نه بێت بۆ ماوهی چهده رۆژیک چالاکیهکی جهستهی ئەنجام بدهم، ئەو کاتانه خواردنی سووک ئەخۆم، ناچم دانیشمه سهه تهشتیک مهعهکه روونهی گهنم له گهل مریشک و خواردنی پروهکی، تهنیا بریکی کهه مهعهکه روونه ئەخۆم، چونکه من ئەو کاربۆهیدراته زۆرهه پێویست نییه له بهر ئەوهی من ئەوهنده وزه سهرف ناکهه. بابهتهکه ئاوه ژوو بکه رهوه، ئەگەر ههتا سهه کارهکهه به پاسکیل برۆم و چالاکی جهستهییم له لوتکه دا بێت له کارهکه مدها، من ئەبێت بریکی زیاتر بهرهمی گهنمی پرووت و پاستا بخۆم، چونکه ئەزانم جهستهه پێویستهتی بۆ پرکردنهوهی سووته مهنی.

من پێچهوانه ی بپرکردنهوهی خۆم نیم، ئەزانم جهستهه پێویستی به کاربۆهیدراتی موعهقه دهیه و سوودیان ههیه بۆت. بۆیه پێشنیاری خواردنی ئەو کاربۆهیدراته سوپه رنزمانه ئەکهه، چونکه یارمهتیت ئەدهن له دابه زینی کێش به خیرایی، چونکه کاربۆهیدرات کارگهیهکی نمونه ییه بۆ زیادکردنی کێش ئەگەر نه توانیت بیسووتینیت. بۆیه من ئەمه ویت سهه چاوهی کاربۆهیدراته کهت فره چهشن بیت و ههلبژاردنیان به پێی ئاستی چالاکی جهستهه و ماندوبوونت بیت. ئەو رێسایه ی هیشتا بهرکاره ئەوهیه - ئەو کاربۆهیدراته پالوتانه (برنجی سپی، نانی سپی، جۆرهکانی پاستا و مهعهکه روونه، خوراکه شیرینهکان) بهراستی پێویست ناکات شوینیان هه بێت له ژیا نندا، ئەوه نه بێت جار به جاریک بۆ زهوق به کاریان بێتیت.

ستراتیجی ژماره سیی سهرکه وتنی ته مه نیلان:

خواردنیکي فره جه شنی بهربلاو بخو.

هه موو دنیا پره له خواردنی به له زهتی پر ره گزی فره سهرچاوه، منیش داوات لی نه کم چهند نه توانیت و چهند بۆت نه لویت لیان به کار بیتنه. پرن له ره گزی خوراکي جوراو جور که هه ندیکيان نه زانین و هه ندیکي تریان نازانین. تاقیبیان بکهره وه، نه گهر هه ندیکيان به دل نییه، کیشنه نییه بچو سهر هه ندیکي تریان. که مه سه له دیته سهر خواردن و ره گزه کانی و سوو ده کانی، هه میسه ده ستیشخهر و داهینه ره به.

بو نمونه: نه چیته مارکیتیک، سهرکیشی بکه خواردنیکي ده ریایي هه لبره، وهک: جوریک ماسی، گوشتی ناو گوچکه ماسی، رۆبیان که له وه و پیش نه تخواردوه، یان بالندهی کئی تاقی بکهره وه وهک: مراوی، کهو، سوئسکه، پور یان هر بالندهی کی کلک دریز. یان سه وزه واته کان، هر چی که لای بریقه نه داته وه، رهنگاو رهنگه هه تا نه وان هه که رهنگ و شتیه یان نامویه و له مارکیته کاندایه یانینی، تامیکیان بکه. بو میوه ش هه مان شت، مه گهر خوا بزانت چهند جوری جوان و سهرنجراکیش و به له زهت له سندووقی میوهی بازاره کاندایه.

بو نه وهی شته کان جیی بایه بن، تام و بونه کانیا به کار بیتنه بو پازاندنه وهی تامی خواردنه کانت، نهو تام و بونانه له به هارات و به ره گیاوه به ره هم نه هینرین، وهک:

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| + ترشیاته کان | + سه لسه ی بیبه ری توون |
| + زهیتونه کان | + دوشاوی بیبه ری سوور (شهتته) |
| + خهرده له کان | + راشی |
| + سو سه موشه که له کان | + موقه بیلات |
| + پیستو (Pesto) | |

ستراتیجی ژماره جواړی سرکه وټنی ته مه نېلان: ټه خواردنانه سر له نوی رڼک بخه روه که هزت لیانه.

من هزم له پیتزایه - ناتوانم به هیچ جوریک وازی لی بهینم، نیازم نیه داوا له توش بکهم نه یخویت! هه مان شتیش دهرباره ی بوره ک و بوریئتو و مریشک و پارمیشان و هه موو ټه و شتانه ی تریش که به گشتی ناو ټه برین به کم ته ندروست. مه به سته که ټه وه نییه له و جوره خواردنانه دوور بکویته وه و جاریکی تر نه گه ریته وه سهریان و ټه و هه ش نییه ته نیا پشت به وانه بیه سستیت و له ټاکامدا قه له و ببیت و ټه و هه موو چه ورییه پیشوازی لی بکهیت و ټاسستی مه ترسیی توو شېوون به نه خوشی ټه و نرخه بیت که ټه بیت بیدهیت، ټه مه چییه هزت له و جوره خواردنانه یه!

ټه توانیت به رده وام بیت له سهر ټه و خواردنانه ی هزیان لی ټه کهیت، ټه گهر به شیوه یه کی ته ندروست رڼکیان بخه یته وه که له گهل بارودوخی جه سته تدا بگونجیت و به جوریک کار بکه ن که سوود به ته ندروستیت بگه یه نن نه ک زیان. من هه موو روژیک له ژیانمدا ده قاوده ق ټه مه ټه کم.

بؤ نمونه: له جیاتنی ټه وه ی له خواردنگه یه ک لا بدهیت و پیتزایه کی گه وره داوا بکهیت که به شی رڼوژیک کالوریی تیا بیت (یان له وانه یه به شی ههفته یه ک)، خوت له ماله وه به پتی پیوه ره کانی پیویستی له شت دروستی بکه و بی ترس و دوودلی بیخو. ټه و خوراکسازییانه ی له م کتیبه دان، نمونه یه کی باشن لیوه یان ده ست پی بکهیت. کتیبی خوراکسازیی تر و چهندان پیگه و مالپر هه یه ټه توانیت سوودیان لی ببینیت بؤ سازکردنی خواردن.

بیگومان هه ندیک بیرکړنه وه، خه یالبردنه وه و ټه زموونی پیویسته بؤ ټه وه ی شیوازیکی ته ندروستی خواردنه کانت دابرژیته وه، له وانه یه له سهره تاوه هه ندی که موکورپی هه بیت و هه ندیک برکه نامو بیت، به لام سهر ټه نجام ټه گه یته خالیک که چه پله ی بؤ لیدهیت و ټه بیته خاوه نی لیستیکی تازه داپرژاوی نوی، ټه وه ند ه به تام و به له زهت ټه بن هه رگیز ناته ویت بگه ریته وه سهر خواردنه کانی جاران.

نَمَه‌ی خواره‌وه چەند بیروکەیه‌کن بو داپشتەوه‌ی ئەوانه‌ی

حدوت لیبانه:

+ يَتَرَأَى:

با ھەويرەكەت ئاردى بۇر يان ئاردى دانەويلەي پروت (گەنمەشامى بۇ
نموونە) يىت و خەپلەكەت تەنك يىت و بە دوشاوى تەماتە و سەوزەي جنراو
(پياز، بىيەرى خىر، تەماتە و قارچىك)، مريشكى كۇلاوى شىكراو، گىياھكى
بۇنخۇش بەتەرى يان وشىكراو ۋەكوو نەغنا، پونگە، جاترە، رىئانە كىويلە،
لەگەل ھەندى پەنبرى پارمىسان بە پلەي گەرمىي (400)، بۇ ئەۋەي پەنبرەكە
توتتەۋە.

+ بۆرەك يان بۆرىتتۇ:

با هه‌ویری خه‌پله‌که‌ت ئاردی دانه‌وێله‌ی ڕووت بیت، فاسۆلیای ڕه‌ش، ته‌ماته‌ی جنراو، مه‌عه‌دنوس، سنگی برژاوێ مریشک، گواکامۆل، بیبه‌ری سووری جنراو له‌گه‌ل سه‌ئه‌سه‌یه‌ک به‌دلی خۆت، لیمۆیه‌ک بگوشه‌ به‌ سه‌ریدا و لوولی بکه‌. یان هه‌موویان وه‌ک سینی بیکه‌ره سه‌ر گه‌لایه‌کی پانی کاهوو وه‌ک بۆریتتو بنشکه‌شی بکه‌.

+ مریشک به پارمیسان:

پارچه‌ی مریشک بکه زه‌تی چیش‌تلی‌تانه‌وه و نانه‌ورده‌ی دانه‌ویل‌ه‌ی رووتی
تیکه‌ل بکه و ده‌ست چه‌ور بکه و بیش‌یل و بیست خوله‌ک به پله‌ی گه‌رمی
(400) بیخه‌ فرنه‌وه. دوشاوی ته‌ماته‌ی بکه به سه‌ردا و په‌نیری پارمیسانی
هه‌لوهرنه‌ سه‌ر و له‌گه‌ل که‌میک یاستای دانه‌ویل‌ه‌ی رووتدا بیخو.

+ برژاوی توونی فہرہنسی:

دوو په تاته‌ی شیرین به په نجه‌یی بجنه، که وچکیکی چیشت زه‌یتی زه‌یتوونی
بکه به سهردا، قاشیک بیهر به نه‌لقه، خوی، توتیا (پاوده‌ری بیبه‌ری سوور،

بىبەرى سوور بە قاش، يان ھەر بەرھەمىكى كەم سۇدۇمى تر بەئارەزووى خۇت. بە يەك چىن لە دەفرىكدا دايىنى و بۇ ماوەى (20) خولەك بە پلەى گەرمىى (450) بىخە قىرنەو، يان تا ئەو كاتەى وشك ئەبىتەو و وەك چىس خرمەى دىت.

+ تىكەلەى تىز شۇكۇلاتەى "پارفىە". جنراوى وردى ميوە، وەك: بىزىبەكان، قۇخ، مانگۇ يان مۇز لەگەل تۇزىك ھەنگوین، يەك كەوچكى چىشت شۇكۇلاتەى تال، (70%ى) كاكاو بىت، تىكەلەى كوپىك ماستى سادەى يۇنانى بکە. چىنىك ميوە دابنى و چىنىك تىكەلەى ماست و شۇكۇلاتەكەى بکە بە سەردا و بەو شىویدە تا پەرداخەكە پر ئەبىت.

بىر لە ھەندى شتىش بکەرەوە جىگای شتى تىرت بۇ بگرىتەو، بۇ نمونە: ئەگەر حەزت لە كریمى ترشە بىكەيت بەسەر بۇرىتتو، تۇزىك توتىای بىبەرى سوور بکەرە برىك ماستى سادەى يۇنانىيەو و بىكە بە سەرىدا لەجىاتىى كریم. ئەگەر حەزت لە بالى برژا، ھەندىك رۇبىيان بېرژىنە و سۇسى بکە بە سەردا. لەجىاتىى كاربۇھىدراىش، ھەلبۇاردەى زىرەكانە ئەویدە بۇ تورتە، برىنج، پاستا و نان، دانەوئلەى رۇت ھەلبۇزىرىت لەجىاتىى ئاردى گەنمى سىپى بى كەپەك يان برىنجى سىپى.

چىت گۇرپوە يان رىك خستووەتەو؟ پىنج دانە لەو خوارىدانەى پىشتىر حەزت لىيان بو، بکە بە ئامانچ و بنووسە:

پىشتىر حەزم لە: ..

چى بکەم بۇ ئەوەى بىگۇرم بە جىگرەویدەك يان رىكى بخەمەو؟

(تا پىنج خوارىدى دىلخوازى جارانت بەردەوام بە.)

ستراتیجی ژماره پینجی سهرکه وټی

ته مه نیلان: وار له خوبه دهسته وه دانه کانت بیته.

تو نه توانیت ریکخستنه وه یه کی بهرچاو بکهیت بو نهو خواردنانه ی حه زت لینیانه، نهو پیتزا ته ندروسته ی من له ماله وه کردم، زور لهو پیتزا پر له چه ورییه ی زوربه ی خواردنگه کان به له زه تتره. به لام من نه زانم هه ندیک خواردن ناتوانیت وازیان لی بینیت. من به ته واوی له وه ناگادارم که هه موو خواردنیکي ناته ندروست که تو پیت باش نییه، ناگوریت بو جوریکي ته ندروست. زوربه ی کات هه لېژاردنی ته ندروست له بهر دهستدایه، به لام واقعی نییه له سه ددا سه د سهرکه وټو بیت.

هیوا ی من نه وه یه له و کاته وه ی تو دهست نه کهیت به ته مه نیلان، شته چه سپاوه کانی حه زیان لی نه کهیت؛ له بیر نه چنه وه. نه زانم ئیستا پارچه یه کی گه وره ی کیک به په نیر وه کوو جارن حه زت نابزوینیت، به لام کاتیک هه ست نه کهیت خوبه دهسته وه دان له بهر هه ر هؤکاریک بیت زور پیویسته و نه بیت بیخویت، به لین به خوت بده ئاستی چالاکیه کانت زیاد نه کهیت (هه تا نه گه ر هه لیه زودابه زیش بکهیت له و شوینده دا سه ییری ته له قزیون نه کهیت). له و پوژانه دا و له و کاتانه دا که ناتوانیت به شه که ی خوت له کیکی ئاههنگی له دایکبوون نه خویت، یان نهو نانی به یانیانه ی که خوت ناگريت لووله یه کی شیرینی فه رهنسی قاش قاش نه کهیت. نه گه ر هه ول بدهیت خوت به دهسته وه نه دهیت، دوایش نه توانیت وازی لی بینیت به بهر زکردنه وه ی ئاستی چالاکیه کانت. بهر پر سیاریتیی ته ندروستی، کلیه که یه -خوبه دهسته وه دان کاتیک نه بیت خوت بنوینیت تاوان نییه، به لام نه بیت ناگاداری نه وه بیت نه بیت پلان دابنیت بو هه لېژاردنی زیره کانه ی ژمه کانت و چالاکیه کانت بو پوژی دواتر یان دوو پوژی دوا ی نه وه. سه ره پای هه موو شتیک، تو ناته ویت هه موو نه وه ی کردووته به "با" بچیت و ریسه کهت ببیته وه به خوری.

ستراتیجی ژماره شه‌شی سەرگه‌وتنی ته‌مه‌نیلان:

هه‌فته‌ی جارێک خۆت بکێشه.

بیگومان من نامه‌وێت ته‌نیا ئه‌و کاته‌ی ئه‌چیته‌ گهرماو؛ چاوت له‌سه‌ر ژماره‌ی کیلوکانی سه‌ر قه‌پانه‌که‌ت بێت، به‌لام پێش ئه‌وه‌ی تو بچیته‌ ژێر دووشه‌که‌، پێویسته‌ کێشی خۆت بزانی، با بلێین هه‌موو به‌یانانییه‌کی چوارشه‌مه‌ بۆ نمونه‌، ئه‌وه‌ یارمه‌تیت ئه‌دات تێگه‌یت کاریگه‌رییه‌کانی خۆراکخۆریت له‌سه‌ر کێشت چیه‌. ئه‌گه‌ر بێنیت کێشت پێنج پاوه‌ند یان زیاتر به‌رز بووه‌ته‌وه‌، بۆ هه‌فته‌یه‌ک یان دووان بگه‌ڕێوه‌ سه‌ر ستاتیلان. ئه‌گه‌ر ته‌نیا سێ پاوه‌ند سه‌روو ئامانجی خۆت که‌وتوویت، بۆ ماوه‌ی هه‌فته‌یه‌ک یان دووان بگه‌ڕێوه‌ سه‌ر بووژانیلان تا ئه‌ته‌ینیته‌وه‌ سه‌ر کێشه‌ راسته‌که‌ی خۆت. به‌لام ئه‌گه‌ر شتیکی که‌م قورستر بوویت، هه‌نگاوێک بۆ به‌ره‌و دا‌بران له‌ کاربۆهیدراته‌کان، زۆری پێناچیت جیاوازییه‌که‌ راست ئه‌بێته‌وه‌. پابه‌ند به‌ به‌شیوازی نوی ژیان، ئه‌وه‌ش ئه‌بێته‌ هۆی درێژه‌دان به‌ ژیا‌نت و به‌دوورت ئه‌گریت له‌ ژووری فریاکه‌وتنی خێرا -ئهم خۆکێشانه‌ ئاسانه‌ هه‌فته‌یه‌ بیرخه‌ره‌وه‌یه‌کی باشه‌ و هاوکاریکی باشی پلانه‌که‌ته‌ بۆ ئه‌وه‌ی داوای هێچت لی بکات.

ستراتیجی ژماره‌ جه‌وتی سەرگه‌وتنی ته‌مه‌نیلان:

چاودێری ته‌ندروستی خۆت بکه‌.

سه‌رباری خۆکێشانی هه‌فته‌انه‌ش، بزانه‌ جله‌کانت چیا‌ن لی هاتوو له‌به‌رتدا، له‌ کاتی وه‌رزشه‌کاندا هه‌ست به‌ چی ئه‌که‌یت و عاده‌ته‌ن چه‌ندیک وه‌رزش ئه‌که‌یت، فشاری خوێنه‌که‌ت و پێوه‌ره‌ ته‌ندروستییه‌کانی توت که‌ دکتور دیارییان ئه‌کات چه‌ندن، خراپ نییه‌ ئه‌گه‌ر پوژانه‌ یه‌کیکیان بپۆیت یان هه‌موویان

بخايه نيت بۆ ئه وهى لىدانى دلت بهرز بکاته وه.

کاتىک پلان بۆ وهرز شه کانت دانه نيت، له خوت بپرسه چه ندىک کات ته رخان بکەيت بۆ ئه وه وهرز شه که بيزارت نه کات و چىژى لى ئه بينيت و نياز ته ئه نجامى بدهيت. وهرز شه بهر به سته، دوورت ئه خاته وه له و شتانهى پيت خوش نيه ئه نجامى بدهيت، به لام کاتىک شتىک هه لئه بژيريت مه کينه کانت بخاته ئيش. وهرز شه هانت ئه دات. ئه مه چه ند نموونه يه کى که مه:

+ ئه گەر چه ز ئه کەيت تىکەلى خەلکى تر ببیت، له پولىکى له شىرىکى خوت تۆمار بکە.

+ ئه گەر چه ز ئه کەيت پاره بۆ مه به ستىک کو بکەيت وه که بروات پىيه تى، به شدارى چالاکىيه جه سته پىيه گانى کو کردنه وهى کومه کى خىرخوازى بکە.

+ ئه گەر چه ز له گورانى و ساز و ئاوازه، به شدارى گرووپىکى هه لپه رکى بکە.

+ ئه گەر چه ز ئه کەيت بهر بهر ده گانى له گه ل خوت بکەيت، به شدارى پيشىبرىکىيه ک بکە و مه شقى بۆ بکە.

+ ئه گەر چه ز له ته نيايه، به يانىان به ته نيا رابکە.

+ ئه گەر چه ز ئه کەيت وهرز شىک يان چالاکىيه کى تازه فىر ببیت، خوت ناو نووس بکە له و خولانهى ناوه ندە په يوه ندىداره ناو خوييه کان ئه يکه نه وه و بچۆره گۆره پانى يارىگا گانى نزىک خوت.

+ ئه گەر توانايه کت هه يه و ئه ته ویت ده رىبخەيت، ئه پيت ئه ندامى تىپىکى ئه وه وهرز شه ببیت.

+ ئه گەر رقت له ئاره قکردنه وه يه، بچۆ بۆ مه له.

+ ئەگەر حەزەت لە ھاوڕیگرتنە، ھەر بەیانییەکی ھەفتەکە لەگەڵ
یەکیکی جیاوازا دا پابکە یان پیاسە بکە.

+ ئەگەر حەز لە کاتی نانی نیوەڕۆ ناکەیت، لە پۆلیکی یوگای
پیشنیوەروان خۆت ناوئووس بکە.

+ ئەگەر پنیویستت بەو دیە کاتینکی زیاتر لەگەڵ ھاوسەرەکت
یەیکەوہ بن، لە کوتایی ھەفتەدا بە جووتە بچن بۆ دەشت
یان بە شاخدا سەر بکەون.

+ ئەگەر حەزەت لە سروشتی کراوہ و ھەوای پاکە، بەشداریی
شاخەوانی بکە.

+ ئەگەر فریا ئەکەویت و ریگا سەلامەتە و ئەتوانیت ئاوێک
بکە ی بە خۆتدا، بە پاسکیل بچۆ بۆ سەر کار.

+ ئەگەر حەزەت لە بە پنی رویشتن و پاسکیلسواریشە، بەرنامە
بۆ گەشتیک بۆ ناوچەیکە دابنی، بە پی و بە پاسکیل بچیت
و بێتەوہ.

+ یان خۆت بەرنامەیکە فرە چالاکی دابریژە -کیشە نییە
ور دەکارییەکی چییە، گرنگ ئەو دیە لە سەر ئاستی پوژانە بیت
و بە پیی ویست و توانای خۆت لەشت بجوولیت.

ئەو دی تو ھەلیئە بژیریت، پیاسە کردن، راکردن، گۆرەپان و مەیدان، شاخەوانی،
بایسکلرانی، چالاکیی بەکۆمەل، ئامیرەکانی جیم، یوگا، بەرزکردنەوہی
قورسایی، دووگۆلی، یاری تینس یان ھەر جوولەیکە تر، بەگشتی سوودیکی
تەندروستی مەزنت پی ئەگات ئەگەر بیکەیت بە بەشیک لە ژیانە پوژانەت.
بەرنامە پوژانە ژیاوت وا دابریژە جیگای وەرزشی تیا بکەیتەوہ و بەشیکی
ھەمیشەیی دانەبراو بیت، پیش بە نەخۆشییەکانی دل بگرییت و چالاکییەکانی
ھاوئاھەنگ و ھاوسەنگ بن.

لە كۆتاييدا ھەول بىدە جوولەكانى لەشت دابەش بىت بەسەر پانتايى ھەموو
 پۇژەكەدا، بە پلىكانە سەر بگەو و ليفت بەكار مەھىنە، ئۇتۆمىيلەكەت لە
 شوئىنىكى دوور لە شوئىنى كارەكەت رابگرە، لە مالەو بە پاسكىل بچۆ بۆ
 ماركىت. دانىشىت لە پالگەوتن باشترە و بەپىو بەت لە دانىشتن باشترە -لەو
 زياتر پىويست ناكات، خۆت ئەزانىت چى ئەكەيت.

+ تەندروستى و خواردنى تەندروست بگە بە خوليا و
 ئارەزوو تا كۆتايى تەمەنت و خەلكى تر ھان بىدە چاو لە
 تۆ بگەن.

سەر ئەنجام:

لە كۆتاييدا، دوايىن ستراتيچى سەرگەوتنى تەمەنپلان ئەو بە تەندروستى بگەيت
 بە خوليا و ئارەزوو. تەندروستى باش، زەمىنەى ژيانىكى رازاوى بى كىشەيە
 و ھىوادارم ئەم كىتەيە ھەندى بىرۆكەى پى بەخشىبىت چۆن ئەو زەمىنەيە
 ساز ئەكەيت. ئەم كىتەيەم بە ھەندى ئامارى تۆقىنەر دەست پى كرد دەر بارەى
 ئەو بە چۆن خواردن ئەبىتە ھۆى توشبوون بە كۆمەلىك نەخوشىيە نەگريس
 و لە كۆتايىشدا چۆن پەوانەى ژوورەكانى فرياكەوتنى خىرات ئەكات و ھەندىك
 جارىش مردنى ناوادمە و كۆپەر، ئىستا تۆ تىگەيشتوويت كە پىچەوانەكەشى
 راستە: خۆراك ئەتوانىت بەراستى دەرمانمان بىت، دەرمانىك كە كەس بۆمان
 نانوسىت و ئاكامەكەشى ئەو بە تا كۆتايى تەمەنت چىژ لە ژيانىكى درىژى پى
 لە كامەرانى و تەندروستى وەر بگريت. ھىواى سەرگەوتن و بەختىكى باشت بۆ
 ئەخووزم لە گەشتەكەتدا و لەوانەيە بە ھۆى تۆو خەلكىكى زۆر ھەمان رېيازى
 تۆ بگرنە بەر و من پياوەتتەيەكەى ئەگىرمەو بە بۆ تۆ.

به‌شی شه‌شه‌م

رېنماييه‌کانی خوراکسازيی به‌رنامه‌ی رېچه‌ته‌ی دکتور



خوراکسازيی نانی به‌یانیان

هه‌م‌وو خوراکيکی نانی به‌یاننيیه‌ک، پړوتيني نانی به‌یانني تيايه، هه‌نديکیان يه‌ک سئات میوه، يه‌ک هه‌ر میوه‌يه‌کی تر، یان سه‌وزه‌واتی هه‌ر کاتيک بيت. خواردنه‌کانی کاتی ده‌سته‌مؤ وه‌کوو هه‌لېژاردنی ئاره‌زوومه‌ندانه (اختیاری) لیست کراون، ئه‌گه‌ر ئاماژه‌يه‌کی تاييه‌تی پی نه‌کرايیت. خوراکسازيیه‌کان بۆ هه‌رسێ پلانه‌کانی سئات و بووژان و ته‌مه‌ن ئه‌بيیت.

خه‌ستاوی بېری

یه‌ک کوپ شیر یان ماست

یه‌ک کوپ له‌ بېرييه‌کی به‌ستوو

پىكھاتەكان بىكەرە عەسارەيەكەو و بىھارە، تا ئەبىت بە
تىكەلەيەكى شىل. ئەمە بەشى يەك كەسە.

خەستاوى مۆز (تەنيا بۇ بووژان و تەمەن ئەبىت).

يەك كوپ شىر يان ماست
يەك مۆزى بچووك
چەند دانەيەك شەشپالووى سەھۆل
پىكھاتەكان بىكەرە ئاسياويكەو و بىھارە تا ئەبىت بە تىكەلەيەكى
شىل. ئەمە بەشى يەك كەسە.

خەستاوى سەوزە

يەك كوپ شىر يان ماست
يەك كوپ لە بىرييەكى بەستوو (بۇ بووژان و تەمەن ئەتوانىت
ئارەزوومەندانە مۆزىكى بچووك، كوپىك قۇخى جىراو يان
ھەر ميوەيەكى تى تى بىكەيت).
يەك چىنگ گەلای وردى ناسكى سىپىناخ
ئارەزوومەندانە كەوچكەچايەك ھەنگوين
پىكھاتەكان بىكەرە ئاسياويكەو و بىھارە، تا ئەبىت بە تىكەلەيەكى
شىل. ئەمە بەشى يەك كەسە.

خهستاوی بیژی به کهره

نیوکوپ شیر یان ماست

یهک کوپ له بیژییه کی بهستوو (بو بووژان و ته مه ن ته توانیت
ناره زوومه ندانه موزیکی بچووک، کوپیک قوخی جنراو یان
هر میوه یه کی تری تی بکهیت.)

نیوکه وچکی چنشت کهره ی نه ت

پیکهاته کان بکه ره ناسیاویکه وه و بیهاره تا نه بیت به تیکه له یه کی
شل. نه مه به شی یه ک که سه.

خهستاوی پروتین به رزی نانی به یانی

یهک کوپ شیر یان ماست، یهک کوپ له بیژییه کی بهستوو
(بو بووژان و ته مه ن ته توانیت ناره زوومه ندانه موزیکی بچووک،
کوپیک قوخی جنراو یان هر میوه یه کی تری تی بکهیت.)

یهک عه یاره ی شه کر توتیای پروتین، وهک، هه وینی ماست،
پروتینی برنجی قاوه یی یان هیمپ

ناره زوومه ندانه نیوکوپ شوفان

پیکهاته کان بکه ره ناسیاویکه وه و بیهاره تا نه بیت به تیکه له یه کی
شل. نه مه به شی یه ک که سه.

تيكه لهی دهريای سپیی ناوه راست به تاوه

زهيتی زهيتوونی چيشتلینان
چاره که کوپیک ته ماتهی درشت جنراو
چاره که کوپیک پیازی درشت جنراو
چاره که کوپیک کوله کهی به له ک درشت جنراو
هیلکه یهک یان سی سپینهی شله قاو
نه عنا یان ریحانه کینوله به ته ری یان وشککراوه
دوو تا چوار دهنک زهيتوون، ناوکه کهی ده رئه هیئریت و درشت
ئه جنریت.

تاوه یه کی بچووک به زهيتی زهيتوونه که چهور بکه، پیاز و ته ماته و کوله که که
سوور بکه ره وه تا نه رم ئه بنه وه، هیلکه شله قاوه که بکه به سه ریاندا و ئه و جا
نه عنا که، به هیواشی تیکه لیان بکه و ئه مدیو و ئه و دیویان بکه تا به رای خوت
ئیتیر به سیه تی، زهيتوونه جنراوه که دابهش بکه به سه ریدا، ئه مه به شی یه ک
که سه.

هیلکه ورؤن به سپیناخ

زهيتی زهيتوونی چيشتلینان
چاره که کوپیک پیازی درشت جنراو
یه ک چنگ گه لای وردی ناسکی سپیناخ
هیلکه یهک یان سی سپینهی شله قاو
توزیک گويزبوا

تاوهیه کی بچووک به زهیتی زهیتوونه که چهور بکه، پیاز و سپینا که سوور
 بکه رهوه تا نهرم نه بنه وه، هیلکه شله قاوه که بکه به سه ریاندا و گویز بواکه ی
 پیوه بکه، به هیواشی تیکه لیان بکه و نه مدیو و نهودیویان بکه تا به رای خوت
 ئیتر به سیه تی. نه مه به شی یه ک که سه.

هیلکه ورپون به قارچک

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان
 چاره که کوپنک پیازی درشت جنراو
 نیوکوپ قارچکی سپیی جنراو
 هیلکه یه ک یان سی سپینه ی شله قاو
 بیبه ری رهش

تاوهیه کی بچووک به زهیتی زهیتوونه که چهور بکه، پیاز و قارچکه که سوور
 بکه رهوه تا نهرم نه بنه وه، هیلکه شله قاوه که بکه به سه ریاندا، به هیواشی
 تیکه لیان بکه و نه مدیو و نهودیویان بکه تا به رای خوت ئیتر به سیه تی.
 بیبه ره که ی پیوه بکه. نه مه به شی یه ک که سه.

هیلکه ورپون به بروکلی و بهنیر

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان
 چاره که کوپنک پیازی درشت جنراو
 نیوکوپ گولی بروکلی (بی لاسک) به وردی جنراییت.
 سی سپینه ی شله قاو

یهک ئونس په نیری شیدار وردکراو

تاوه یه کی بچووک به زهیتی زهیتوونه که چه ور بکه، پیاز و برؤکلیه که سوور بکه ره وه تا نه رم نه بنه وه، هیلکه شله قاوه که بکه به سه ریاندا، به هیواشی تیکه لیان بکه و نه مدیو و نهودیویان بکه تا به رای خوت ئیتر به سیه تی. په نیره که بکه به دوو به شه وه، به شیکیانی ورده ورده تی بکه تا نه تویه وه و له گه ل سپینه که تیکه ل نه بیت، نیوه که ی تری بکه به سه ردا، نه مه به شی یه ک که سه .

پانکه یکی مؤز-هیلکه (ته نیا بو بووژان و ته مهن نه بیت.)

یهک هیلکه ته واو شله قابیت.

یهک مؤزی بچووک ته واو گه ییبت و باش هه لفلیقابیت.

تؤزیک دارچینی

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

ناره زوومه ندانه یهک کوپ بیری

هیلکه شله قاوه که و مؤز و دارچینی که بکه به سه ر یه کدا و ته واو تیکه لیان بکه، تاوه یه کی بچووک به زهیتی زهیتوونه که چه ور بکه له سه ر ئاگریکی مامناوه ند. که تاوه که گهرم بوو، تیکه له که ی تی بکه. که دیوی ژیره وه ی پانکه یکه که برژا، هه لیبگیره وه و با نهودیویش ببرژیت. بیریه که ی بکه به سه ردا، نه مه به شی یه ک که سه .

تىۋلەي مۆزى ناننى بەيەننى (تەنبا بۇ بوۋان و تەمەن ئەبىت).

نىومۆزى بچوۋك، پاككراۋ و لە بارى درىژى قاشكراۋ
يەك كۆپ ماستى يۇنانى سادەي كەم چەۋرى
نىوكۆپ شلىك و تووتېكى جنراۋ
ئارەزوومەندانە مشتىك كاكەگۈزى ھاراۋ
قاشە مۇزەكان بخە سەر قاپىك، ماست و شلىك و تووتېك و ھاراۋەي گۈزەكە
بەكە بە سەرىدا (ئەگەر بەكارت ھىنا). ئەمە بەشى يەك كەسە.

خۇراكسازىيەكانى قاپى سەرەكى

خۇراكسازىيەكانى قاپى سەرەكى برىتتىيە لە يەك پىرۇتىنى قاپى
سەرەكى، بەشى يەك كەس.
زۆر جار مىۋەي ھەر كاتىك وىستت
مىۋەكانى كاتى دەستەمۇ ۋەكۈۋ پىنكەتەي ئارەزوومەندانە
لىست كراۋە.
ئەگەر ئامازەيەكى تايبەت نەكرابىت، خۇراكسازىيەكان بۇ ھەرسى پلانەكەيە
(سىتات، بوۋان، تەمەن).

زەلاتەكانى قاپى سەرەكى

دۇشاۋى سرکەى جۆربەجۆر

يەك لەسەر سىئى كوپىك ھەر سرکەيەكى بەردەست: (ترش،
سىيى، سىئو، سوور... تاد)

ئارەزوومەندانە كەۋچكەچايەك ھەنگوين

يەك كەۋچكەچا ئاۋى لىمۇ، لىمۇ سەوز، پرتەقال، سەندى،
مانگۇ، ئەناناس، يان ھەر ميوەيەكى تر (بۇ تام خوشى يەك
كەۋچكى چىشت دۇشاۋى تەماتە يان ئاۋى ھەر سەوزەيەكى
تى بكة).

يەك كەۋچكەچا يان زياتر سىرى ورد جنراو

ئارەزوومەندانە كەۋچكەچايەك پىيازى وردجنراو يان پىازى
فىسقى

بەسەوزى يان بەوشكراۋى بۇ تام خوشى: (نەعنا، جاترە،
مەعدەنووس، تەرخوون، پونگە، پىچك، قورالە (گىايەكى كىۋىي
بەھارپىيە، تام و بۆنى كەۋەرى ھەيە).

خوئ و بىيەر

دوۋ لەسەر سىئى كوپىك زەيتى زەيتوونى خەست

ھەموو شتەكان تىكەل بكة و بشلەقىنە، كەم كەم زەيتى زەيتوونەكە بكة بەسەر
سرکەكەدا و بيشلەقىنە با يەك رەنگ ۋەربگريت، ئەشتوانيت خەلاتەيەك بەكار
بەيتىت يان بيانكەرە دەفرىكەۋە سەرقاپى ھەيتت و ماۋەيەك رايپوۋەشىنە. ئەمە
بەشى دە دوانزە جارى كەسىكە، ھەر جارەى كەۋچك و نيوپكى چىشت.

زەللاتەي لەبلەبىي نۆكە حۆلەكە

نيوكوپ لەبلەبىي نۆكى گەورە بەپالئوراي

نيوكوپ خەياري قاشكراو

دوو كەوچكى چىشت پيازي سووري ورد جنراو

يەك كەوچكى چىشت سيري ورد جنراو

مەعدەنووسي جنراو بۆ تام

تۆزىك بىبەري وشك (هەراو)

سرکەي سروشتي

تەماتەيەكى گەورەي قاشكراو

ئارەزوومەندانە كەوچك و نيوكي چىشت دۇشاوي سرکەي جۆربەجۆر

هەموو پىكەتەكان تىكەل بگە جگە لە تەماتە قاشكراوەكە، زەيتى زەيتوونى

پىئو بەكە و سرکەكەي لى بېژىنە يان دۇشاوي سرکەي جۆربەجۆري بەكە بە

سەردا.

زەللاتەي سىپىناخي ناسك

يەك تا دوو كوپ گەلاي وردى ناسكى سىپىناخ

نيوكوپ تەماتەي هەلمايتى دوولەتكراو

دوو كەوچكى چىشت پيازي ورد جنراو

يەك هيلكە يان سى سىپىنەي تەواو كولاو و قاشكراو

يەك ئونس پەنيرى سەلكى كەم چەورىي وردكراو

زەيتى زەيتوونى چىشت

سرکه

ئارەزوومەندانە كەچك و نيوپكى چىشت دۇشاوى سرکهى جۇراوجۇر
گەلا سىپىناخەكە بىكەرە قاپىك، تەماتە و پياز و ھىلكە يان سىپىنە قاشكراۋەكە
بىكە بە سەرىدا و زەيتى زەيتوونەكەى تى بىكە، سرکهكەى لى بېژىنە يان
دۇشاوى سرکهكەى تىكەل بىكە. ئەمە بەشى يەك كەسە.

زەلاتەى ماسىى تونە بە گەلاى كاھوو

يەك تا دوو كوپ گەلاى كاھوو

سى تا چوار ئۇنس ماسىى تونەى قوتوو بە ئاۋەۋە -ئاۋەكەى
ئەريژىت.

نيوكوپ فاسۇلياى سەۋزى زەردىكراۋى جنراۋ

نيوكوپ تەماتەى ھەلماتىى جنراۋ

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان

سرکه

ئارەزوومەندانە كەچك و نيوپكى چىشت دۇشاوى سرکهى جۇراوجۇر
گەلا كاھووھەكان بىكە سەر قاپىك، تونە و تەماتە و فاسۇليا زەردىكراۋەكە بىكە
سەرى و زەيتى زەيتوونەكەى پىنۋە بىكە و سرکهكەكە يان دۇشاوى سرکه
جۇراوجۇرەكەى بىكە بە سەردا. ئەمە بەشى يەك كەسە.

زەلەتەي ماسىي تونە بە فاسۇليا

كوپىك تا دوو كوپ گەلای كاھوو
دوو ئونس ماسىي تونەي قوتوو بە ئاۋەوۋە -ئاۋەكەي ئەپىژىت.
نيوكوپ فاسۇلياي سىپىي كولار
نيوكوپ فاسۇلياي سەۋزى كولار جىراو
نيوكوپ تەماتەي ھەلماتى جىراو
گيا و بەرەگياي بۇنخۇش بۇ تام
زەيتى زەيتوونى چىشتىلەن
سرکە

ئارەزوۋمەندانە كەۋچك و نيويك دۇشاۋى سرکەي جۇراۋجۇر
گەلا كاھووۋەكان بکە سەر قاپىك، ماسىي تونەكە و كەرەستەكانى تر بکە
سەرى، زەيتى زەيتوونەكەي پىنۋە بکە و سرکەكە يان دۇشاۋى سرکە
جۇراۋجۇرەكەي بکە بە سەردا. ئەمە بەشى يەك كەسە.

زەلەتەي سەندەۋىچى ماسىي تونە

سى تا چوار ئونس ماسىي تونەي قوتوو بە ئاۋەوۋە -ئاۋەكەي
ئەپىژىت.

يەك كەۋچكى چىشت كەرەۋزى ئىرانى جىراو
يەك كەۋچكى چىشت گەلای شويتى جىراو
يەك كەۋچكى چىشت ماستى سادەي يۇنانى

تەماتەيەكى جنراو

ئارەزوومەندانە پارچەيەك نانى دانەويىلەي رووت بەبرژاوى

ئارەزوومەندانە كوپىك تا دوو كوپ زەلاتەي سەوزە

تۈنە و كەرەوز و ماست و شۈيتەكە تىكەل بىكە، قاشە تەماتەكان بىخە سەر
نانە برژاۋەكە و زەلاتەي سەوزەكەي پىۋە بىكە، پىكەتەي تۈنەكەي بىكە بە
سەردا ۋەك سەندەويچىكى كراۋە، ئەمە بەشى يەك كەسە.

زەلاتەي تىكس مىكس

كوپىك تا دوو كوپ زەلاتەي سەوزە ھەر جۇرىك بىت.

چارەكەكوپىك فاسۇلىي رەشى كولاۋ بى ئاۋ

چارەكەكوپىك زىرە

نيوكوپ سەلسەي فرىش

يەك ئۇنس پەنيرى شىدارى وردىكراۋ

ئارەزوومەندانە نيۋئەقۇكادۋى شەشپالۋو جنراۋ

زەلاتەي سەوزەكە بىكە قاپىكەۋە، فاسۇلىا رەشەكەي بىكە سەر، زىرەكە تىكەلى
سەلسەكە بىكە و بىكە بە سەرىدا، بە پەنيرەكە و ئەقۇكادۋكە بىرازىنەۋە. ئەمە
بەشى يەك كەسە.

زەلاتەي نىسكى يۇنانى

كوپىك تا دوو كوپ گەلای وردى ناسكى سىپىناخ

نيوكوپ نيسكى كۆلۈ بەساردى

نيوخەياري جنراو

پىنج دەنك تەماتەي ھەلماتى جنراو

يەك ئۆنس پەنيرى نەرم

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان

سرکەي سوور

ئارەزوومەندانە كەچك و نيويكى چىشت دۇشاوى سرکەي جۇراو جۇر
گەلەي سىپىناخەكە بگەرە سەر قاپىك. نيسك و خەيارەكە تىكەل بگە و بىگە
سەر سىپىناخەكە، پەنير و تەماتەكەيان لەسەر دابنى، زەيتى زەيتوونەكەي پىئو
بگە، سرکەكەي لى بېژىنە، دۇشاوى سرکەكە بگە بەسەر ھەموويدا. ئەمە
بەشى يەك كەسە.

زەلاتەي فاسۇلىاي توسكانى

چارەكەكوپىك فاسۇلىاي سىپى كولاوى پالىوراو

چارەكەكوپىك ماشەسىپى كولاوى پالىوراو

چارەكەكوپىك پىازى ورد جنراو

چارەكەكوپىك تەماتەي ھەلماتى جنراو

نەعنای سەوزى جنراو

يەك كەچكى چىشت سرکەي سوور

كوپىك تا دوو كوپ زەلاتەي سەوزە ھەر جۇرىك بىت.

چوار دەنك زەيتوونى رەش يان سەوزى جنراو

یه ک که وچکی چیشٹ زهیتی زهیتوون
فاسؤلیا و ماش و پیاز و نه عناکه تیکهل بکه، سرکه و زهیتی زهیتوونه که یان
بکه به سهردا، ئه مانه همووی بکه به سهر زهلاتهی سهوزه که دا و به زهیتوونه
جنراوه که بیرازینه وه. ئه مه بهشی یه ک که سه.

زهلاتهی سهوزه و په نیر به گویره وه

یه ک ته ماتهی مامناوهند به شه شپالوو جنراو
نیوخه یاری جنراو
نیوبیبه ری جنراو
یه ک ئونس په نیری شیدار وردکراو یان شه شپالوو
مشتیک (نیوئونس) کاکله گویری له تکر او
نه عنای سهوز، یان ته رخوونی جنراو، یان هر به ره گیایه کی
بؤنخووشی تر
زهیتی زهیتوونی چیشتلینان
سرکه ی سوور
ئاره زوومه ندانه که وچک و نیویکی چیشٹ دوشاوی سرکه ی
جؤراو جؤر
هموو پیکهاته کان تیکهل بکه، زهیتی زهیتوونه که ی بکه به سهردا و سرکه که ی
لی بپژینه و دوشاوی سرکه هممه جؤره که بکه به سهر هموویدا. ئه مه بهشی
یه ک که سه.

زەلاتەي كابرېزى

كوپىك تا دوو كوپ زەلاتەي سەوزە، ھەر جۇرىك بىت.

يەك تەماتەي قاشكراو

چارەكە كوپىك پىيازى ورد جنراو

دوو ئونس مۇزارىلاي فرىش قاشكراو

گەلاي فرىشى رېحانەي جنراو

زەيتى زەيتوونى چىشتىنان

سرکەي سوور ئارەزوومەندانە

كەوچك و نيويكى چىشت دۇشاوى سرکەي جۇراو جۇر

زەلاتەي سەوزەكە بکە سەر قاپىك، تەماتە و پىياز و پەنیرە قاشكراو دكان و

گەلاي رېحانەكە لەسەرى دابنى، زەيتى زەيتوونەكەي پىئوہ بکە و سرکەكەي

لى بېژىنە و دۇشاوى سرکە ھەمەجۇرەكە بکە بەسەر ھەموويدا، ئەمە بەشى

يەك كەسە.

زەلاتەي سىزەر بە مرىشك و سەلمون يان رۇبىانەوہ

كوپىك تا دوو كوپ گەلاي وردى ناسكى كاھووى جنراو

سى تا چوار ئونس مرىشكى برژاو، سەلمون يان رۇبىان

دوو كەوچكى چىشت پىيازى جنراو

نيوكوپ بىبەرى جنراوى برژاو

نيوئونس پەنیرى پارمىسان ورد كرابىت، يان تەنك قاش

كرابىت.

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان

سرکهى سوور

ئارەزوومەندانە كەچك و نيوكى چىشت دۇشاوى سرکهى
جۇراو جۇر

ئارەزوومەندانە پارچە بىيەرى برژاو

گەلای كاھوۋەكە بكة سەر قاپىك، پىكھاتەكانى تىرى ھەموو بكة بە سەردا،
زەيتى زەيتوونەكەى پىنوۋە بكة و سرکهكەى لى بېژىنە و دۇشاوى سرکه
جۇراو جۇرەكە بكة بە سەر ھەموويدا و بە بىيەرە برژاۋەكە بىپراژىنەۋە. ئەمە
بەشى يەك كەسە.

پارچەنان بە سىر

لەتىك نانى دانەۋىلەى پرووت

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان

يەك كەچكى چىشت سىرى ورد جنراو، يان چارەكەكەۋچكىك
سىرى ھاراو

ھەردوۋ دىۋى نانەكە بە زەيتى زەيتوونەكە چەور بكة، بە سەرچاۋەيەكى
ئاگر بىيەرژىنە تا قاۋەيى ئەبىت، سىرەكە يان ھاراوەكەى بكة بە دىۋىكەۋە
و جارىكى تر بىيەرژىنەۋە تا رەق ئەبىت، بىكە بە وردەپارچەى چوارگوشەۋە.
ئەمە بەشى يەك كەسە.

زەلاتەى شىف

كوپىك تا دوو كوپ زەلاتەى سەوزە، ھەر جۇرىك بىت.
دوو ئۇنس سىنگى مرىشكى برژاو بەپەنجەىى لەت ئەكرىت.
نىوتەماتەى لەتكراو

يەك ئۇنس پەنىرى شىدار، وردىكراو يان شەشپالوو
دوو سىپىنەى ھىلكەى زۆر كولوو و قاشكراو
بىبەرى رەش

زەىتى زەىتوونى چىشتىلىنان
سىركەى سوور

ئارەزوومەندانە كەوچك و نىوىكى چىشت دۇشاوى سىركەى
جۇراو جۇر

زەلاتەى سەوزەكە بىكە سەر قاپىك، سىنگى مرىشكەكە و تەماتە و پەنىر و
سىپىنەى ھىلكەكە بىكە سەرى، بىبەرە رەشەكەى پىنە بىكە، زەىتى زەىتوونەكە
بىكە بە سەرىدا، سىركەكەى لى بېژىنە، دۇشاوى سىركە جۇراو جۇرەكە بىكە
بەسەر ھەموویدا. ئەمە بەشى يەك كەسە.

زەلاتەى شىف - بى گوشت

كوپىك تا دوو كوپ زەلاتەى سەوزە، ھەر جۇرىك بىت.
نىوتەماتەى جنراو
يەك ئۇنس پەنىرى شىدارى وردىكراو

چارەكە كۆپىك نىسكى كولاو

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان

سرگەي سىو

ئارەزوومەندانە نىوئەقۇكادۇي جنراو

ئارەزوومەندانە كەچك و نىويكى چىشت دۇشاوى سرگەي

جۇراو جۇر

زەلاتەي سەوزەكە بگە سەر قاپىك، تەماتەكە و پەنير و نىسك و ئەقۇكادۇكەي
بگە سەر، زەيتى زەيتوونەكەي بگە بە سەردا و سرگەي سىوئەكەي لى بېرژىنە
و دۇشاوى سرگە جۇراو جۇرەكە بگە بەسەر ھەموويدا. ئەمە بەشى يەك
كەسە.

زەلاتەي خىراي بابۇلەي فاسۇليا

كۆپىك تا دوو كۆپ زەلاتەي سەوزەي جنراو

چارەكە كۆپىك فاسۇلياي رەشى قوتوو بەبى ئاو

دوو كەچكى چىشت بىبەرى تىژى جنراوى قوتوو يان زياتر،

بۇ تام

چارەكە كۆپىك سەلسەي قوتوو يان فرىش

يەك ئۆنس پەنيرى شىدارى وردىراو

ئارەزوومەندانە چارەكە كۆپىك گواكامۇل

چارەكە كۆپىك كۆلنرەي دانەويلەي رووت

زەلاتەي سەوزەكە بگەرە دەفرىك و ھەموو پىكھاتەكانى بگەرە سەر و بە
نانەكەوۈە بىخۇ يان راستەوخۇ بىگەرە سەر نانەكە. ئەمە بەشى يەك كەسە.

زەلاتەى برنج و مريشك

سى تا چوار ئونس سىنگى مريشكى كوللو به شه شپالوو
له تكراو

ئارەزوومەندانە نيوكوپ برنجى قاوهيى كوللو
يەك كەوچكى چىشت زەيتى زەيتوونى خەست
نيوكەوچكە چا تا يەك لەسەر سى زەردەچەوہ يان كارى
يەك تەماتەى قاشكراو
زەيتى زەيتوونى چىشتلینان
سرکەى سىو

ئارەزوومەندانە كەوچك و نيوكى چىشت دوشاوى سرکەى
جوراوچور

له قاپىكى بچووكدا، سىنگى مريشك و برنج و زەيتە خەستەكە و زەردەچەوہ يان
كارىيەكە تىكەل بكة. زەلاتەى سەوزەكە بكة سەر قاپىك، تەماتە قاشكراوہكەى
بخە سەر، پىكھاتەكەى پىشوو بكة بەسەر تەماتەكەدا و زەيتى زەيتوونەكەى
پىوہ بكة و سرکەكەى لى بېژىنە و دوشاوى سرکە جوراوجورەكە بكة بەسەر
هەموويدا. ئەمە بەشى يەك كەسە.

تەبۇلە و پەنير

دوو لەسەر سى كوپ ساوہر
يەك كەوچكى چىشت ئاوى لىمۇ
دوو لەسەر سى كوپ ئاوى گەرم

دوو تەماتەى مامناوەندى جنراو

دوو چل تەرەپپازى جنراو

نيوكوپ مەعدەنووسى جنراو

دوو كەوچكى چىشت پونگەى جنراو

زەيتى زەيتوونى چىشتلینان

چوار ئونس پەنیرى نەرمى وردکراو

گەلای کاهوو

ئارەزوومەندانە كەوچك و نيويكى چىشت دوشاوى سرکەى

جۇراو جۆر

ساوەر و ئاوى لىمۇكە بکە ئاوە گەرمەكەووە و نزيكەى نيوكاتژمير دايبني
با بخوسى و تامى ئاوى لىمۇكە وەر بگريت، لەگەل تەماتە و تەرەپپاز و
مەعدەنووس و پونگەكەدا تىكى بدە و تىكەلى بکە، زەيتى زەيتوونەكەى تى بکە،
يان دوشاوى سرکە جۇراو جۆرەكەى تى بکە، وردە وردە پەنیرە جنراو كەى
تىكەل بکە. نزيكەى كاتژميرىك بىخە ساردكەرەووە و دواىى دابەشى بکە بەسەر
چوار گەلا کاهوودا، هەر گەلا کاهوویەك بەشى جاريكە.

سووپەکانى قاڤى سەرەكى و تيزەمەنييهکانى بيبەر

سووپى نيسک

زەيتى زەيتوونى چىشتلینان

يەك پپازى مامناوەندى جنراو

دوو چل كەرەوزى ئيرانى جنراو

دوو گيزەرى جنراو

يەك دەنك سىرى بچووكى جنراو
 پاكتىكى (32) ئونسى بى چەورىي كەم سۇدىۋمى شۇرباى
 مريشك، گۆشتى مانگا يان سەوزەوات
 قوتوويەكى (15) ئونسى دۇشاوى تەماتە، يان تەماتەى
 ھەلفلىقاو، يان جنراو

كوپىك نىسك

يەك كوپ گەلاى ناسكى سپىناخى ورد جنراو

يەك كەوچكە چا سرکە

نيوكەوچكە چا زيرە

يەك كەوچكە چا جاترەى وشك

يەك گەلا غار

تۆزىك بىبەرى رەش

زەيتى زەيتوونەكە بکە تاوہیەك لەسەر ئاگريكى مامناوہند، پيازەكە و
 كەرەوزەكە و گیزەرەكەى تى بکە و چەند خولەكىك سوورى بکەرەوہ تا نەرم
 ئەبن، سیرەكەى تى بکە و خولەكىكى تر سوورى بکەرەوہ. ئەوہى ماوہ؛ تى
 بکە و ئاگرەكە كز بکە و سەرى داپوشە و با بەھىواشى بۇ ماوہى (25-35)
 خولەك بکولى يان تا نىسكەكە پئەگات. پئش بەكارھىنان گەلاغارەكە دەرپئە.
 ئەگەر بە راى خوت سووپەكە خەستە، ئەتوانيت ئاوى تى بکەيت. ئەمە بەشى
 شەش ژەمە.

سووپى سەوزە و پاستا

پاكتىكى (32) ئونسى بى چەورىي كەم سۇدىۋمى شۇرباى

مریشک، گوشتی مانگا یان سهوزهوات
 قوتوویه کی (15) ئونسی ته ماته ی هه لفلیقاو
 دوو کووله که ی به لهک چوار قاش کرابیت و جنرابیت.
 یه ک که وچکی چیشیت سیری جنراو
 یه ک پیازی گه وره ی جنراو
 دوو چل که رهوزی ئیرانیی جنراو
 دوو گیزه ری جنراو
 دوو کوپ ماشه سپیی قوتوو به بی ئاو
 کوپیک فاسؤلای سهوزی به ستوو
 دوو که وچکه چا جاتره ی وشک
 دوو که وچکه چا نه عنای وشک
 په نیری پارمیشان

تاو دیه کی گه وره یان قابله مه یه ک، شو ربای پا که ته که و ته ماته و کووله که و
 سیره که و پیاز که و که رهوز که و گیزه ره که ی تی بکه، بیکولینه و سه ری
 داپوشه و ناگره که ی کز بکه و با بیست خولهک له سه ری بیت تا پیته گات،
 ماشه سپی و فاسؤلای سهوز که و جاتره که و نه عناکه ی تی بکه، با (5-8)
 خوله کی تر بکولیت، هه تا هه موویان پیکه وه تیکه ل ئه بن. هه ر ژه میک پیش
 خواردن، توژیک په نیری پارمیشان که ی پتوه بکه. ئه مه به شی چوار ژه مه.

سووی فاسؤلای و سهوزه به تامی گوشتی ولاخ

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان
 یه ک پیازی مامناوهندی جنراو

دوو چل كرهوزى ئيرانى جنراو

دوو گيزهري جنراو

پاكه تىكى (32) ئونسى بى چهورىي كه م سۇديۇمى شۇرباى
گۆشتى مانگا

قوتوويهكى (15) ئونسى دۇشاوى تهماته

يهك كه وچكى چىشت سۇسى تهباسكو (به هه مان ناو له
ماركىتهكان ههيه).

ههشت ئونس گۆشتى مانگاى تويكراوى كولاولى ورد جنراو
يهك كه لاغار

يهك كوپ ماشهسپى قوتوو بهبى ئاو

تۆزىك بيههري رهش

زهيتى زهيتوونهكه بكه تاوهيهك و لهسهر ئاگريكى مامناوهند پياز و كرهوز
و گيزهري تى بكه و چهند خولهكيك بيكولينه تا نهرم ئهبن، ههموو ئه
كه رستهئانهى تر كه ماوه تىنى بكه بىجگه له ماشهكه، بيهينه كول، ئاگرهكه كز
بكه و سهري بنيرهوه با بههتواشى بيسست خولهك بكوليت، ماشهكهى تى بكه
و با ده خولهكى تر بكوليت. كه لاغارهكه پيش خواردن دهريته. ئهمه بهشى
شهش ژهمه.

سووپى فاسۇلىاي رهش به گۆشتى قهل و بيههر

زهيتى زهيتوونى چىشتلينان

نيوپاوهند گۆشتى قهلى مالىى لات (بى چهورى)

يهك پيازى مامناوهندى جنراو

يەك بېبەرى خېرى سوورى جنراو
 يەك كوپ فاسۇلىي رەشى قوتوو بەبى ئاو
 نيوكوپ سەلسەي خەست
 دوو كوپ تەماتەي ھەلفلىقاو
 يەك كەوچكى چىشت بېبەرى سوورى ھاراپا
 يەك كەوچكى چىشت زىرە
 نيوكەوچكى چا سىرى ھاراپا
 نيوكەوچكى چا بېبەر

زەيتى زەيتوونەكە بکەرە تاوہیەکی گەورەو، لەسەر ئاگریکی مامناوہند قەلەکە
 و پیاز و بېبەرەکان سوور بکەرەوہ تا قاوہیی ئەبیت، ھەموو پیکھاتەکانی تری
 تى بکە و بیکولنە تا قولپ ئەدات، ئاگرەکە کز بکە و سەرى بنیرەوہ با
 نیوکاتژمیری تر لەسەر بیت. ئەمە بەشى چوار ژەمە.

بېبەرى پوژئاوای کوڤ

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان
 يەك پاوہند گوشتى گامىشى بەخيوکراوى مالان يان نەرمەي
 مانگا
 پيازىکی گەورەي جنراو
 يەك بېبەرى خېرى جنراو
 يەك كەوچكى چا سىرى جنراو
 قوتوویەکی (15) ئونسى تەماتەي ھەلفلىقاو

دوو کوپ شۆربای بى چهورى گوشتى مانگا
 يەك كەوچكى چىشت بىبەرى ھاراو
 يەك كەوچكە چا زىرە
 نيوكەوچكە چا بىبەرى سوورى وشك

زەيتى زەيتوونەكە بکە تاوہیەكى گەورەو، گوشتە گامىشە قاوہیەكە يان
 مانگاگەى تى بکە، پياز و بىبەرە سەوزەكە و سىرەكەى تىكەل بکە، بىكولنە
 تا نەرم ئەبن، چى ماوہ تى بکە و بىكولنە تا قولپ ئەدا. ئاگرەكە كز بکە و
 سەرى بنىرەوہ با نيوكاتژمىرى تر لەسەر بىت. ئەمە بەشى چوار ژەمە.

سووپى سەوزەوات بەپىي وەرژەكە

ھەر كوپىك لەم سووپە، ژەمىكى تەواوہ لە "سووپى سەوزەوات بەپىي وەرژەكە"
 بۆ يەك كەس، بەجاریك برىكى زۆر دروست بکە و بىكەرە كوپەوہ كە بەكارى
 ئەوہ بىت بىخەيتە مايكرووہیفەوہ و لە بەفرگەردا ھەلىبگرە، ئەتوانىت لە چەند
 خولەكىدا گەرمى بکەيتەوہ و بۆ نانى نيوەرۇ يان نانى ئىوارە يان سناك.

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان

نيوكوپ پيازی جنراو

يەك دەنك سىرى وردكراو

يەك كوپ كەرەوزى ئىرانىي جنراو

يەك كوپ گىزەرى جنراو

يەك كوپ سپىناخ يان كەلەرمى ورد جنراو

پاكەتىكى (32) ئۆنسى بى چهورى كەم سۇدیومی شۆربای
 مریشك، گوشتى مانگا يان سەوزەوات

قوتوويەكى (15) ئۇنسى تەماتەى ھەلفلىقاو، يان جنراو، يان
قوتوويەكى (15) ئۇنسى دۇشاوى تەماتە
تۈزىك بىبەرى سەوزى فرىش

مەعدەنوس، يان نەعنا، يان جاترە، يان ھەر بەرەگىايەكى
بۇنخۇشى تر بەتەرى يان بەوشكراوى بۇ تام

زەيتى زەيتوونەكە بکە تاوئەك و بىخە سەر ئاگريكى مامناوئەند، پياز و سىر
و كەرەوز و گىزەر و سىپىناخ يان كەلەرمەكە و ھەر جۈرە سەوزەك بەپىي
و ەرزەكە كە خۇت ەزى لى ئەكەيت؛ تىي بکە، بۇ چەند خولەكك سوورىان
بکەرەو تا نەرم ئەبن، شۇريا و تەماتە يان دۇشاوى تەماتەكە و بىبەر و گىا
بۇنخۇشەكانى بکە بە سەردا و بىھىنە كول، ئاگرەكە كز بکە و سەرى بىنرەو
و بۇ ماوئەى (20-30) خولەكى تر بىكولنە تا تەواو تىكەل ئەبن. ئەمە بەشى
شەش ژەم يان زياترە، بەگويرەى قەوارەى ئەو سەوزەيەى تىي ئەكەيت.

زەلاتەى بەروبوومى كىلگە - ھەر كاتىك ويست

ئەم زەلاتەيە ئەتوانيت ھەر كاتىك ويست، بىخۇيت - پەرە لە سەوزەواتى بەپىي
و ەرزەكە، ئەگەر ويست.

ژەمى پۇژانەى چەورىي تەندروستى كاتى دەستەمۇ ھەلبىزىت لەگەل زەلاتەدا،
كەوچك و نيويكى چىشت دۇشاوى سرکەى جۇراوجۇرى تى بکە. ئەگەر
ەزت لىي نىيە، تۈزىك زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان و تۈزىك سرکەى پىو
بکە، يان چىنىك سەلسەى فرىشى بکە بە سەردا.

كوپىك تا دوو كوپ سىپىناخ يان كاھوو يان ھەر سەوزەيەكى تر بۇ زەلاتە
بىيت، بکەرە دەفرىكەو و سەوزە كالەكەى تر كە خۇت ھەلبىزاردوو؛ بکە
بە سەرىدا لەگەل تەماتە و كەرەوزى ئىرانى و بىبەرى خرى سەوز و برۈكلى
يان قەرنابىت تەنيا گولەكەى، كەلەرمى مۇر، خەيار، سىوى بن ئەرز، قارچك،

پياز، به زاليا و توور -جنراو. ئەتوانيت له گهل ئەمانه دا خۆت هه زت له چيه
له سه زه واتى كولاو، بيهه رى سووره وه كراو، لوبياى سه وزى كولاو، باينجاني
برژاو، كوله كه زه رده ي برژاو، قارچكى سووره وه كراو، فاسوليا رهنگاو رهنگه
زه رد كراوه كان كه ماونه ته وه، تيكه لى زه لات كه ته تى بكه يت.

ئەتوانيت ئاره زوومه ندانه چه وري ته ندروست (نيونه فوكادو، يان چاره كه كوپيك
گواكامول) يان سناك -پروتين (مشتيك نه ت، يان مشتيك تووى ترووكاندن،
يهك ئونس په نيرى ورد كراو، نيوكوپ په نيرى سه لك) تى بكه يت.

سه لسه ي هه ر كاتيك ويستت

دوو قوتووى 15 ئونسى ته ماته ي وردى جنراو، ئاو ده كه ي
ئەگيريت و جاريكى تر به كار ديتته وه.

پيازىكى مامناوه ندى سوور يان زه ردى جنراو

دوو تا چوار دهك سيري ورد كراو

ئاوى ليمويه كى سه وز

يهك بيهه رى شيرينى خه يارى تووه كه ي ده رنه هينرى، به جنراوى.

چاره كه كوپيك كه ره وزى جنراو

هه موو پيكهاته كان بكه ره ئاسياويكه وه و بيهه ره و ورده ورده ئاوى قوتووه
ته ماته كه ي تى بكه، تا ئەگه يته ئاستى خه ستنى پنيويست.

موقه بیلاته کانی قاپی سهره کی

سهلمون به شویت

یهک پاوهند سهلمون (چوار پارچه)

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یهک که وچکی چیشت شویتی وشک یان شویتی ته‌ری جنراو

نیوکه وچکی چا توتیای سیر

چاره کی که وچکه چایهک بیبه‌ری رهش

دوو که وچکه چا ئاوی لیموی فریش یان ئاماده

فرینکی گهرم به پله‌ی (350) ئاماده بکه. پارچه سهلمونه‌کان بکه ده‌فریکی شووشه‌یی، به که‌میک زهیتی زهیتوونی چیشتلینان چه‌ور کرابیت. له قابله‌مه‌یه‌کی بچووکدا شویت و سیر و بیبه‌ر و ئاوی لیموکه تیکه‌ل بکه. تیکه‌له‌که بکه به پارچه سهلمونه‌کانه‌وه، ئینجا که‌میک له زهیتی زهیتوونه‌که‌ی لی بده. ئاوی لیموکه بکه به‌سه‌ر پارچه سهلمونه‌کاندا. بۆ ماوه‌ی 25 چرکه بیبرژینه، یان تا ئه‌و کاته‌ی به‌چه‌تالیک تاقیی ئه‌که‌یته‌وه که برژاون. ئه‌مه به‌شی چوار ژمه.

سهلمون به رۆزماری و لیمووه

یهک پاوهند سهلمون (چوار پارچه)

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یهک که وچکی چیشت گه‌لای رۆزماری ورد جنراو

ئاوی دوو لیمو

فرینکی گهرم به پله‌ی (350) ئاماده بکه. پارچه سهلمونه‌کان بکه ده‌فریکی

شوشه‌ی به که می‌ک زهیتی زهیتوونی چیشتلینان چه‌ور کرابیت. پارچه سه‌لمونه‌کانی تی بکه، ئینجا که می‌ک له زهیتی زهیتوونه‌کی لی بده، ئاوی لیمۆ و رۆزمارییه‌کی بکه به سه‌ردا. بۆ ماوه‌ی 25 چرکه بیبرژینه، یان تا ئه‌و کاته‌ی به چه‌تالیک تاقیی ئه‌که‌یتوه که برژاون. ئه‌مه به‌شی چوار ژمه.

ماسیه‌پانکه به کاری

یه‌ک که‌وچکه‌چا بیبه‌ری سوور

یه‌ک که‌وچکه‌چا کاری

یه‌ک پاوه‌ند ماسیه‌پانکه (چار پارچه)

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

دوو که‌وچکه‌چا ئاوی لیمۆی فریش یان ئاماده

فرینکی گهرم به پله‌ی (400) ئاماده بکه. بیبه‌ری سوور و کارییه‌که تیکه‌ل بکه. پارچه ماسیه‌کان که می‌ک له زهیتی زهیتوونه‌کی لی بده، بیبه‌ری سوور و کارییه‌که‌یان پیوه بکه و بیانخه‌ره ده‌فریکی شوشه‌ی به که می‌ک زهیتی زهیتوونی چیشتلینان چه‌ور کرابیت. بۆ ماوه‌ی 15-20 چرکه بیبرژینه، یان تا ئه‌و کاته‌ی به چه‌تالیک تاقیی ئه‌که‌یتوه که برژاون. ئاوی لیمۆکه‌یان پیوه بکه. ئه‌مه به‌شی چوار ژمه.

زه‌رده‌ماسیی برژاو به ته‌ماته‌وه

یه‌ک پاوه‌ند زه‌رده‌ماسی یان هه‌ر جو‌ره ماسیه‌کی سپیی تر

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

سڀ ته ماته ۽ ورد، ورد جنراڻيت.

دوو دهنڪ سڀر ورد ڪراڻيت.

يهڪ ڪه وڇڪه ڇا جاتره ۽ وشڪ

فرنگي گهرم به پلي (400) ناماده بڪه، بيهري سوور و ڪاريه ڪه تيڪه ل بڪه. پارچه ماسيه ڪان ڪه ميڪ له زهيتي زهيتوونه ڪي لي بده و بيانخه ره ده فرنگي شووشه ۽ به ڪه ميڪ زهيتي زهيتووني چيشتلينان چهور ڪراڻيت. ته ماته جنراوه ڪه بڪه سهريان، سڀر و جاتره ڪه يان پتوه بڪه و بيانخه ره ده فرنگي شووشه ۽ به ڪه ميڪ زهيتي زهيتووني چيشتلينان چهور ڪراڻيت. بڻ ماوه ۽ 15-20 چرڪه بيهريڻه، يان تا ٽه و ڪاهي به چه تاليڪ تاقبي ٽه ڪه يته وه ڪه برڙاون. ٽه به بشي چوار ڙهه.

گوشتي گوڇڪه ماسي برڙاو

يهڪ پاوهند گوشتي گوڇڪه ماسي ڪال

يهڪ بيهري خري زهره به پارچه ۽ قهواره ۽ پليڪ له له ٽه ڪريٽ.

يهڪ بيهري خري سهوز به پارچه ۽ قهواره ۽ پليڪ له له ٽه ڪريٽ.

هه شت دهنڪ ته ماته ۽ خري بچوڪ

هه شت دهنڪ پيازي خري بچوڪ

زهيتي زهيتووني چيشتلينان

سرڪه ۽ سوور

گوشته ڪه و پارچه بيهريه ڪان و ته ماته و پيازه ڪه بڪه به شيشي گوشت

برژاندنوه و زهیتی زهیتوونه‌که‌ی پئوه بکه و هه‌لیکیشه له سرکه‌که و له‌سه‌ر
ئاگریکی مامناوه‌ند هه‌ردوو دیوی ببرژینه. ئەمه به‌شی چوار ژمه.

رۆبیان به سیر

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یه‌ک پاوه‌ند رۆبیانی گه‌وره‌ی کال، پاککراو و تویکراو

دوو ده‌نک سیری وردکراو

یه‌ک که‌وچکی چیشته‌ه‌نگوین

سرکه‌ی سپی

له‌ تاوه‌یه‌ک‌دا به‌ زهیتی زهیتوون چه‌ور کرابیت، رۆبیان و سیره‌که سوور
بکه‌ره‌وه تا رۆبیانه‌که پینه‌گات. هه‌نگوین و سرکه‌که‌ی پئوه بکه و بو پینج تا
شه‌ش خوله‌ک سووری بکه‌ره‌وه، تا پیکه‌اته‌یه‌کی تیکه‌لی پرته‌قالی دروست
ئه‌کات. ئەمه به‌شی چوار ژمه.

سپاگیتی به کووله‌که‌زه‌رده و به سۆسی گوشت

کووله‌که‌زه‌رده‌یه‌ک (کووله‌که‌پاییزی)

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یه‌ک پاوه‌ند گوشتی قه‌لی په‌روه‌رده‌ی مال یان گوشتی گامیش

قوتوویه‌کی 28 ئونسی ته‌ماته‌ی بی تویکلی هه‌لفلیقاو

دوو که‌وچکه‌چا نه‌عنا و جاتره‌ی وشککراو

دوو دهنک سیری وردکراو

پهنیری پارميسان

فرنيکي گهرم به پلهی (400) ناماده بکه، کوله که که له باری دريژي بکه به دوو له ته وه، بيخه ره سينيه کی فرنه وه دمه که ی بؤ سهره وه بیت، یه ک ئینچ ئاو بکه ره ژیری. 45 خوله ک بیبرژینه یان تا کوله که که نه رم و تنک نه بیت ه وه. دواي ئه وه له تاو هیه کدا به زهیتی زهیتوون چه ور کرابیت؛ گوشته که سوور بکه ره وه تا ته و او پیښه گات و قاوه یی نه بیت له گهل ته ماته و سیر و نه عنا و جاتره که دا بیشوینه و تیکه لی بکه و بیخه ره سهر ناگریکی مامناوهند تا کوله که که ناماده نه بیت. که ته و او برژا، به چه تالیک ناو ه که ی بکړینه ناو خوی تا توپکه که ی (قاوغه که ی) نه مینیت ه وه، گوئ مه دهره ناو که کانی. گوشته سوور کراوه که بکه به سهر سپاگیتی (ناوی کوله که که) که دا و په نیره که ی بپژینه به سهریدا. نه مه به شی چوار ژمه.

زه لاتهی روستی قاپی گوشتی گای قاپی سهره کی

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یه ک پاوه ند گوشتی نه رمه، چه ور ییه که ی لی کرابیت ه وه.

دوو که وچکی چیشست سوؤسی ماسی

یه ک که وچکی چا هه نگوین

یه ک دهنک سیری وردکراو

چاره کی که وچکه چایه ک بیبه ری سووری وشککراو

ئاوی یه ک لیمو

یه ک کاهووی دهم کراوه درشت جنرابیت.

یه ک بیبه ری خری په نگاو په نگی سوور، تووه که ی لا برابیت و

شیوهی په‌نجه قاش کرابیت.

دوو گیزهر له باری پانی دوو له‌ت و له باری دریزى چوار
قاش کرابیت.

سى پيازی سه‌وزى جنراو

نیوکوپ که‌ره‌وزى جنراو

له تاوه‌یه‌کدا به زهیتی زهیتوون چه‌ور کرابیت، گوشته‌که تا ئاستی پیویست
سوور بکه‌ره‌وه. له تاوه‌که ده‌ریبینه و تویى بکه بۆ پارچه‌ی ته‌نک. بۆ
سۆسه‌که‌ی، له مه‌نجه‌لیکی بچووکدا سۆسى ماسییه‌که و هه‌نگوینه‌که و سیره‌که
و بیبه‌ره‌که تیکه‌ل بکه و ئاوی لیمۆکه‌یان بکه به سه‌ردا. چوار گه‌لا کاهوو
دابنى و پیکهاته‌که به‌یه‌کسانی بکه‌ره سه‌ر گه‌لاکان و گوشته‌که له سه‌ره‌وه
دابش بکه به‌سه‌ر هه‌رچواریاندا، به‌لام به مه‌رجیک هه‌ر به‌شیک له هه‌موو
شته‌کانی به‌ر که‌وتبیت. ئه‌مه به‌شى چوار ژمه.

پیزای گوشتزا (Meatza Piza)

یه‌ک پاوه‌ند گوشتی زۆر ناسکی و لاخى لادی

یه‌ک هیلکه

یه‌ک که‌وچکی چا به‌هاراتی بۆنخۆش

یه‌ک که‌وچکی چا بیبه‌ری ره‌ش

چاره‌که‌کوپیک په‌نیری پارمیسان

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

نیوکوپ دۆشاوی ته‌ماته

نیوکوپ ته‌ماته‌ی جنراو

نيوكوپ پيازی جنراو

نيوكوپ کووله که ی به له کی جنراو

نيوكوپ په تیری موزیریلای بی چه وری وردکراو

فرینکی گهرم به پله ی (450) ناماده بکه، گوشته که و هیلکه و سیر و بیهر
و به هاراته که بکه ره ده فریکی ستل به یته وه هه تا تیکه ل ئه بیت و یه ک ئه گریت،
په نیری پارمیسانه که ی تی بکه و تیکه لی بکه. هه موو پیکه اته که به یه کسان ی
بکه ره تا وه یه که وه به زه یتی زه یتوون چه ور کراییت، نزیکه ی بیست خوله ک
بیخه ره فرنه که وه تا گوشته که قاوه یی ئه بیت. له فرنه که ده ریینه و هه ر
چه وراو و ئاویکی دابووه وه، بیرژه. دوشاوی ته ماته که بکه به قه راغه کانیه وه.
ته ماته و پياز و کووله که که رووه که ی پی برازینه وه. په نیری موزیریلای که ی
لی بیرژینه. بیخه ره وه فرنه که و بیست خوله کی تر بیرژینه، یان تا هه ست
ئه که یت پیگه یشته وه. ئه مه به شی چوار ژمه.

یه خنی گوشتی ولاخ

زه یتی زه یتوونی چیشتلینان

یه ک پاوه ند گوشتی ناسکی بی ئیسقان چه ورییه که ی لی
کرایته وه، به خری یان به په نجه یی به قه واره ی پل جنراییت.

یه ک پيازی جنراو

یه ک کوپ قارچک

یه ک کوپ شؤربای بی چه وری، که م سؤدیوم به تامی گوشتی
ولاخ

یه ک کوپ دوشاوی ته ماته یان شه ربه تی ته ماته، شه ربه تی
سه وزه وات به تلپه وه

یەك گە لا غار

یەك كە وچكە چا زەعتەری وشك

یەك كە وچكە چا رۆزماریی وشكى كوتراو

دوو كە وچكە چا نەعنای وشك

سنى گیزەری جنراو

چوار چل كەرەوزى ئىرانىی جنراو

یەك كوپ فاسۇلیای سەوزى جنراو

یەك كە وچكى چىشت ئاردى گەنمەشامى بەباشى تىكەلى دوو

كە وچكى چىشت شۇربا بە تامى گوشتى كا يان ئاو

لە تاوہیەكى گەورەدا بە زەیتی زەیتوون چەور كرابت، گوشتەكە و پياز و قارچەكە سوور بکەرەوہ تا گوشتەكە قاوہی ئەبىت، شۇرباكە و دۇشاوى تەماتە يان شەربەتەكەى لەگەل بەرەگیا بۇنخوشەكانى تى بکە و بىكولئە تا قولپ ئەدات. ئاگرەكە كز بکە و سەرى بنیرەوہ و تا نیوكاتژمیر بىكولئە، جار بەجاریك بىشیوئە، ئىنجا گیزەر و كەرەوز و فاسۇلیا سەوزەكەى تى بکە و نیوكاتژمیری تر بىكولئە. تىكەلى ئاردى گەنمەشامیەكەى بکە بە سەردا و باش بىشیوئە، سنى تا پىنچ خولەكى تر لەسەر ئاگرەكە بىت تا خەست ئەبىتەوہ. پىش بەكارهینان گە لاغارەكە دەربىنە. ئەمە بەشى چوار ژەمە.

گوشتى بەرخ يان مریشك بە زەنجەبیل

یەك پاوہند گوشتى بەرخى بى ئىسقان چەوریەكەى لی

كرابیتەوہ، يان سنگى مریشكى بى ئىسقان و بى پىست.

دوو كە وچكى چىشت سۇسى سۇيای كەم سۇدیوم

دوو که وچکی چیششت دوشاوی ته ماته
 دوو که وچکی چیششت زهنجه بیلی ته ری وردکراو
 دوو دهنک سیری وردکراو
 یه ک که وچکی چیششت ههنگوین
 یه ک که وچکی چیششت سرکه ی سیو

له قابله مه یه کدا سؤسی سؤیاکه و دوشاوی ته ماته و زهنجه بیلی و سیر و
 ههنگوین و سرکه ی سیوه که بکه به سه ر گوشته که دا. ماوه ی نیوکاترمیر تا
 کاترمیریک له ده فریکی سیرامیک یان شووشه ی فرن دایینی با بخوسی.
 فرنیک ی گهرم به پله ی (375) ئاماده بکه، قاپه که بخهره فرنه وه و بق ماوه ی
 (30-40) خوله ک بیبرژینه یان تا ئه و کاته ی ئه زانیت گوشته که پینگه ییوه.
 سؤسه که بکه به قه راغه کانیه وه.

سه لسه ی مریشک

یه ک کوپ سه لسه ی فریش یان بوتل
 یه ک که وچکی چا زیره
 یه ک که وچکی چا بیبه ری سووری هاراو
 یه ک که وچکی چیششت ئاوی لیموی سه وزی فریش
 یه ک پاوه ند سنگی مریشکی بن ئیسقان و بن پیشت
 زه یتی زه یتوونی چیشتلینان
 که ره وزی فریشی جنراو

فرنیک ی گهرم به پله ی (375) ئاماده بکه. له قابله مه یه کدا سه لسه که و زیره و
 بیبه ر و ئاوی لیمو که تیکه ل بکه. مریشکه که بکه ده فریکی فرنه وه به زه یتی

زەيتوون چەور كرايىت. تىكەلەكە بکە بەسەر مريشكەكەدا، ئەمدىو و ئەودىويان
 بکە با ھەردوو ڤووەكەى سەلسەكەى تىوہ چوويىت. بۇ ماوہى بىست خولەك
 بۇ نيوكاتژمىر بىيرژىنە، يان تا ھەست ئەكەيت مريشكەكە پىگەيىوہ. جارجار
 ئەمدىو و ئەودىوى بکە و سەلسەكە بکەرەوہ بە سەريدا. كە دەرتهينا، كەرەوزە
 جنراوہكە بکە بە سەريدا. ئەمە بەشى چوار ژەمە.

سوۆسى دۆشاوى تەماتەى نامدار

يەك كەوچكى چىشت زەيتى زەيتوون

يەك پىازى جنراو

دوو دەنك سىرى وردكراو

يەك قوتووى 28 ئۆنسى تەماتەى بەراوى بى توپك

يەك كەوچكە چا نەعناى وشك

يەك كەوچكە چا پونگەى وشك

يەك كەوچكى چىشت سرکەى سوور

لە تاوہيەكى مامناوہنددا زەيتى زەيتوونەكە گەرم بکە، تا دوو سى خولەك
 پىاز و سىرەكەى تيا سوور بکەرەوہ تا نەرم ئەبن، تەماتە و پونگە و نەعنا و
 تەماتەى قوتووەكەى بکە بە سەردا و بىكولينە تا قولپ ئەدا، ئاگرەكە كز بکە
 و سەرى بنىرەوہ با چارەككى تر لەسەر بىت. ئەمە شەش تا ھەشت ژەمى
 نيوكوپى تيا ئەبىت.

مريشک به په نيري پارميسان

کوپنک په نيري پارميسان له ت کرابيټ.
يه ک که وچکي چا نه عنا
نيوکه وچکي چا سيري هار او
يه ک پاوه ند سنگي مريشکي بي ئيسقان و بي پيست
چوار سپينه ي هيلکه ي شله قاو
زه يتي زه يتي وني چيشتلينان
دوشاوي ته ماته ي تامدار

فرنځي گهرم به پله ي (375) ناماده بکه. سي له سهر چوار کوپ په نيري
پارميسانه که و نه عنا و سيره هار او که تیکه ل بکه و بيکه سهر قاپنک. سنگه
مريشکه که ي پارچه پارچه نه مديو و نه وديو له هيلکه شله قاوه که هيلکيشه و
نه و جا له تیکه له که ي هيلکيشه. پارچه مريشکه کان بخهره ده فرنځي فرنه وه که
به زه يتي زه يتي وني چور کرابيټ، له ههر دوو ديوه وه که ميک زه يتي زه يتي ونيان
لي بده. با (45) خولک ببرژيت، هر پارچه يه ک دوشاوي ته ماته تامداره که
و به شيک له و سي له سهر چواره په نيره پارميسانه که دا که ماوه؛ پيوه ي بکه.

باينجان به په نيري پارميسان

يه ک باينجاني گهره ي پاککراو
نيوکوپ ورده ناني هار او ي دانه ويله ي رووت
يه ک کوپ په نيري پارميسان
يه ک که وچکي چا سيري هار او

دوو که وچکی چا به هاراتی بونخوش

دوو سپینهی هیلکهی شله قاو

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یهک کوپ سووسی ته ماتهی تامدار

فرنیکی گهرم به پلهی (400) ناماده بکه. باینجانه که له باری دریژی بکه به چوار قاش، نانه هاراوه که و سنی له سهر چواری په نیری پارمیسانه که و سیر و به هاراته که له دهفریکی دم بلاودا تیکه ل بکه، له دهفریکی تردا باینجانه کان له هیلکه شله قاوه که هلبکیش و ئینجا له پیکهاتهی په نیر و نانه هاراوه که و به هاراته که هلبکیش، یه که یه که له دهفریکی فرندا رایانبکیش که به زهیتی زهیتوون چهور کرابیت. ئو زهیتی زهیتوونهی ماوه ته وه، بیکه به سهریاندا. نیوکاتژمیر بیبرژینه، یان تا ههست ئه که یت باینجانه کان پروه کانیاں قاوهیی بوون و پیگیشتون. سووسی ته ماته تامداره که یان بکه به سهردا و بؤ ماوهی بیست خوله کی تر بیخه ره وه فرنه که. که دهرتهینا، چاره که کوپه په نیره که ی که ماوه! بیکه به سهریاندا. ئه مه به شی دوو ژهمی قاپی سهره کی یان چوار ژهمی قاپی لاوه کیه.

سوورکردنه وهی گوشتی مریشک، ولاخ، بهرخ یان رۆبیان

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یهک پاوه ند گوشتی مریشک، ولاخ، بهرخ، یان رۆبیان تیکه تیکه جنرابیت.

یهک بیبه ری سوور، په نجهیی و باریک جنرابیت.

یهک بیبه ری زهره، په نجهیی و باریک جنرابیت.

یهک بیبه ری سهوز، په نجهیی و باریک جنرابیت.

یەك كۆپ گۆلى برۆكلى جنرايىت.
سى چل كەرەوزى ئىرانى جنرايىت.
كۆپك چەكەرەى فاسۆلىاي سەوز
نيوكۆپ شۆرباي بى چەورى كەم سۆديۆم بە تامى گۆشتى
گا، مريشك يان سەوزە

دوو كەوچكى چىشت سۆسى سۆيى كەم سۆديۆم
يەك كەوچكى چىشت دۆشاوى بيبەر

تاوئەك بە زەيتى زەيتوون چەور بكة، لەسەر ئاگرىكى مامناوئەند يان بەرز،
گۆشتەكە يان مريشكەكە يان رۆيئانەكەى تيا سوور بكةرەو تا رەنگى
ئەگۆرئەت. بىكەرە قاپىك. زەيت بكةرەو تاوئەكە، بيبەر و برۆكلى و كەرەوز
و چەكەرەكە سوور بكةرەو تا تىكەل ئەبن، شۆرباكە و سۆسى سۆياكە
و دۆشاوى بيبەرەكە بكة بە سەريدا و بيشئو تا هەمووى تىكەل ئەيىت،
گۆشتەكەى بكةرە سەر و با دوو تا سى خولەكى تر لەسەر يىت. ئەمە بەشى
چوار ژەمە.

سەوزەواتى سوورەوئەكراو

زەيتى زەيتوونى چىشتلىنان
يەك بيبەرى سوور، پەنجەيى و بارىك جنرايىت.
يەك بيبەرى زەرد، پەنجەيى و بارىك جنرايىت.
يەك بيبەرى سەوز، پەنجەيى و بارىك جنرايىت.
يەك كۆپ گۆلى برۆكلى جنرايىت.
سى چل كەرەوزى ئىرانى جنرايىت.

کوپینک چه که ره ی فاسولای سوز
 نیوکوپ شوربای بی چه ورپی کهم سودیوم به تامی گوشتی
 گا، مریشک یان سهوزه
 دوو که وچکی چیشیت سؤسی سؤیای کهم سودیوم
 یه ک که وچکی چیشیت دوشاوی بیبه
 ئاره زوومه ندانه کوپینک یان چوار ئونس کاشوی وردکراو یان
 هه ر نه تیکی تر خونی پیوه نه بیت.

تاوه یه ک به زهیتی زهیتوون چه ور بکه، له سه ر ئاگریکی مامناوه ند یان به رز،
 بیبه ر و برۆکلی و که رهوز و چه که ره که سوور بکه ره وه تا تیکه ل نه بن.
 شورباکه و سؤسی سؤیایه و دوشاوی بیبه ره که بکه به سه ریدا و بیشتوه تا
 هه مووی تیکه ل نه بیت، با خوله کیک تا دوو خوله کی تر له سه ر بیت و نه ته که ی
 بکه به سه ردا. ئه مه به شیی چوار ژمه.

قارچکی کئویی برژاو

قارچکی کئویی گه وه
 زهیتی زهیتوونی چیشتلینان
 نیوکوپ سرکه ی سوور
 نیوکه وچکی چا سیری وردکراو
 دوو که وچکی چیشیت نه عنای جنراو
 قارچکه که پاک بکه ره وه و قه ده که ی لی بکه ره وه، ورده ورده زهیتی زهیتوونه که ی
 لی بپژینه، له ده فریکی بچووکدا سرکه و سیر و پیازه که تیکه ل بکه. با
 قارچکه که کاتزمیری ک له ناو ئه م تیکه له یه دا بیت. قارچکه که بکه ره ده فریکی

سیرامیکی فرڼه وه و پښکاته که ی بکه به سهردا و بو ماوه ی بیست خوله ک
تا نیو بییرژینه، یان تا نه و کاته ی هه ست ته که ی ت پښه ییوه. ده ریینه و نه عا
جنراوه که ی بکه به سهردا. نه مه به شی یه ک ژمه.

راتاوه یلی

زه یتی زه یتوونی چیشتلینان

پیازیکی مامناوهندی جنراو

دوو ده نک سیری وردکراو

یه ک باینجانی پاککراوی به خری قاشکراو

یه ک کووله که ی به له کی پاککراوی به خری قاشکراو

یه ک بیبه ری سهوزی به نه لقه قاشکراو

یه ک ته ماته ی مامناوهندی به خری قاشکراو

چاره که کوپنک دوشاوی ته ماته

پهنیری پارميسان

تاوه یه کی گه وره به زه یتی زه یتوون چهور بکه، سیر و پیازه که ی تی بکه و
سووری بکه ره وه تا رهنکی نه گوریت. باینجان و کووله که و بیبه ره سهوزه که
و ته ماته که به ته ختی دابنی و دوشاوی ته ماته که بکه به سهریاند (نه توانیت
بیشیانجنیت، یان بو جوانی به باز نه یی به ده وری تاوه که دا قاشه کان به رازاوه یی
به نه ستوونی دابنییت). با له سهر ئاگره که بیت تا سوور نه بنه وه، ئاگره که کز
بکه و هه لیاننگیر وه و به رده وام نه وه ی پیوستی کرد نه مدیو و نه و دیوی بکه
با تا نزیکه ی ده خوله ک له سهر بیت، په نیره که ی پڼوه بکه و دایبگره. نه مه
به شی چوار ژمه.

لەزانیای سپیناخی بەپەلە

16 پەنیری سەلکی کەم چەوری

کیسیەک سپیناخی فریش

یەک هیلکە

یەک کەوچکە چا بیبەری سووری جنراو

بیبەری رەش بۆ تام

زەیتی زەیتوونی چیشتلینان

یەک کوپ دۆشاوی تەماتە

8 ئونس نودلی لەزانیای دانەویلە ی رووتی نەکولاو (ئەوێ

وێکوو پسکیت وایە)

نیوکوپ پەنیری مۆزیریلای وردکراو

فرێنیک بە پەلە (350) گەرم بکە، دەقەری فرێنیک بە زەیتی زەیتوون چەور بکە و پەنیر و سپیناخ و هیلکە و بیبەرەکان تیکەل بکە. نیوێ نودلی لەزانیاکە ی بکەرە سەر، بە تیکەلە ی سپیناخ و پەنیرەکە رووێکە ی داپۆشە. نیوێ نودلەکە ی تر بکە بە قاتیکی تر، دۆشاوی تەماتەکە بکە بە سەریدا، پەنیری مۆزیریلاکە ی پێوێ بکە. بۆ ماوێ (40-50) بیبرژێنە. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

قاپی لاوەکیی سەوزەواتی وەرژ - کاتیک ویستت

پەلۆلە (شیلراو، هەریسە) ی قەرنابیت بە سیر و رۆزماری

سەلکیک قەرنابییتی جنراو

دوو کەوچکی چیشت ماستی سادە ی یۆنانی

دوو دەنک سیری وردکراو

یەك كەوچكە چا رۆزماریی تەریان و شك زۆر ورد كرابیت.

نیوگۆپ پەنیری پارمیشان

قەرنابیتەكە لە دەفرێكدالە ئاودا بۆ ماوی (6-8) خولەك بكوڵێنە، یان تا
هەست ئەكەیت بەسیەتی. باش بیالۆوه ئاوی پیوه نەبیت. قەرنابیت و ماست
و سیر و رۆزماری و پارمیشانەكە بكەرە ئاسیاویكەوه و بیهارە تا ئەبیت بە
پەلۆولە. ئەتوانیت پیش خواردن گەرمی بكەیتەوه. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

رۆستی باینجان

یەك باینجان، پاك كرابیت و درشت جنرابیت.

زەیتی زەیتوونی چیشتلینان

یەك كەوچكە چا سیری وردكراو

یەك كەوچكە چا بەرەگیای بۆنخۆش

فرێك بە پلە (350) گەرم بكە، دەفری فرێكە بە زەیتی زەیتوون چەور
بكە، باینجانەكە تی بكە و سیر و بەهاراتەكە پیوه بكە، كەمێك زەیتی
زەیتوونی چیشتلینانی بكە بە سەردا، بۆ ماوهی (20-30) خولەك بیبرژێنە
یان تا ئەو كاتە هەست ئەكەیت بەسیەتی. ئەمە بەشی چوار ژەمە.

سپیناخ بە رۆزماری

زەیتی زەیتوونی چیشتلینان

دوو کیسه سپیناخی شۆراوه

دوو كەوچكە چا رۆزماری فریشتی جنراو، یان یەك كەوچكە چا
رۆزماری وشك

بریکی پیویست پەنیری پارمیسان

تاوہیەك كەمیک زەیتی زەیتوونی تی بکە، رۆزماری و سپیناخەکی لەسەر
ئاگریکی کز سووری بکەرەوہ تا سپیناخەکە پینەگات. پەنیری پارمیسانەکی
پیوہ بکە. ئەمە بەشی چوار ژمە.

قایی لاوہکی سەوزەواتی چری بەرز

وردەکارییەکان بۆ یەك ژەمی سەوزەواتی چری بەرزە
خواردنەکانی کاتی دەستەمۆ وەکوو پیکهاتەیی ئارەزوومەندانە
لیست کراون، ئەگەر پیچەوانەیی ئەوہ ئاماژەییکی تایبەتیان پی
نەکرایت. خۆراکسازییەکان بۆ ھەرسی (ستات و بووژان و
تەمەن) پلانە.

سوورە ناسکە برژاوەکان

(بۆ بووژان و تەمەن پلان ئارەزوومەندانە)

یەك پاوہند پەتاتەیی سووری وردی ناسک

زەیتی زەیتوونی چیشتلینان

بییەری رەش، نەعنای وشک، رۆزماری، مەعدەنوووس، زیرە،
زەعتەر، یان ھەر جوړە بەرەگیا و بەھارایکی تر خۆت ھەزی
لی بکەیت.

فرنیك بە پلەیی (350) گەرم بکە، دەفری فرنەکە بە زەیتی زەیتوون چەور
بکە، پەتاتەکە بشۆرەوہ و پاکی بکەرەوہ، چوار قاشی بکە و با توئیکەکی

پښوہ بیت، بیکه ره دفره که وه و بیبه ره رهش و بهره گیا و بهاراته که بکه به پتاته که وه، زهیتی زهیتوون بکه به سه ره موویاندا. (40-45) خولهک بیبرژینه یان تا کاتیک هه ست ته که یت به سیه تی. ئه مه به شی چوار ژمه.

فاسؤلای سیپی ده ریای سیپی ناوه راست

یه ک کیسه ی 16 ئونسی فاسؤلای به ستو

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

دوو که وچکی چیشت زهعتەر یان جاتره ی فریشی جنراو

چاره که که وچکه چایه ک بیبه ری رهش

پهنیری پارمیسانی ورد

فاسؤلای که ناوه که ی بریژه و بیکه ره قاپیک و بیخه ره مایکرووه یفه وه به پتی نه و رینمایانه ی له سه ره کیسه که نووسراوه، به ئاره زووی خوت زهیتی زهیتوونی پښوہ بکه، زهعتەر و بیبه و پهنیره که ی پښوہ بکه. ئه مه به شی چوار ژمه.

فینگه ری پتاته ی شیرین به بهارات و به فرن

زهیتی زهیتوونی چیشتلینان

یه ک پتاته ی شیرین به فینگه ری نیوئینج ئه ستور ئاماده کرابیت.

یه ک که وچکی چیشت زهیتی زهیتوونی خه ست

بری پیویست له و بهاراتانه ی خوت هزی لی ته که یت، وهک:

بېبهری هاراوی تیژ، زیره، گویزبوا، ههوت دهرمانه، بههاراتی
هندي... تاد.

فرنيك به پلهی (450) گهرم بکه، دهفريکی مامناوهندي فرن به زهيتی زهيتوون
چه ور بکه، له قاپيکی تر دا په نجه په تاته کان به زهيته خهسته که چه ور بکه
و نهو به هاراتانهی ههلبژاردوون؛ پتوهی بکه و به يهک قات له دهفره که دا
دایبکه. ماوهی چاره کیک بیبرژینه. دهريینه و په تاته برژاوه کان به که وگيريکی
کانزا پان بکه ره وه، ده خوله کی تر يان تا ههست نه که يت په تاته کان به ته واوی
قاوهیسی بوون؛ بیبرژینه وه. نه مه بهشی چوار ژمه.

موقه بیلات و کریمه کان

موقه بیلاتی رۆزماری و سیر و زهيتی زهيتوون
چوار که وچکی چيشت زهيتی زهيتوونی سروشتی خهست
یهک دهنگ سیری وردکراو (نهشتوانی زیاتر، نه گهر ههزت
لینه تی.)
نیوکه وچکه چا رۆزماریی وشک يان ته، ورد جنرايیت
(نهشتوانی زیاتر، نه گهر ههزت لینه تی).
هه موویان تیکهل بکه. نه مه بهشی چوار ژمه.

کریمی فاسؤلایای سپی

یهک قوتووی 16 ئۆنسی فاسؤلایای سپی، بڼ ئاو
دوو دهنگ سیری وردکراو



یهک که وچکی چیشته زهیتی زهیتوون
 که وچکیکی چیشته و که وچکیکی چا به ره گیای بونخووشی جنراو
 به جیا، وهک: (مه عده نووس، رۆزماری، زهعتەر، که ره دۆز، نه عنا
 یان هر سه وزه یهکی بونخووشی تر).

یهک که وچکه چا ئاوی لیمۆ
 هموو شسته کان تیکهل بکه، بیتجگه له سه وزه بونخوشه کان و بیانکه ره
 ئاسیاویکه وه و بیهاره تا ئه بن به کریم، رۆیان بکه ره ده فریکه وه و هموو
 سه وزه واته کانی تری پیوه بکه، له گهل سه وزه ی فریش و نانی دانه ویله ی
 پرووت یان ئیشی هه ویری دانه ویله ی پرووت، بیخۆ.

گواكامۆل

دوو ئەڤوكادۆى مامناوهندى گەيىو.
يەك كەوچكە چا ئاوى لىمۆى سەوز
چارەكە كۆپىك ئەلقەپىازى سوور
يەك تەماتەى جنراو، تۆوەكەى پىئو ئەبىت.
يەك كەوچكى چىشت كەرەوزى جنراو
يەك دەنك سىرى وردىكراو
ئارەزوومەندانە يەك بىبەرى خەيارى جنراو بەبى تۆو
ئەڤوكادۆكان دوو لەت بىكە، ناوەكەيان دەرىنە و بىكە قاپىكەو، بە كەوگىرىك
يان چەتاللىك پانى بىكەرەو تەو وەك ھەویرى لى دىت. ئاوى لىمۆ، پىاز، بىبەر،
تەماتە، كەرەوز و سىرەكەى بىكە بە سەردا و بەيەكەو ھەلىانبشیلە تا تەواو
تىكەل ئەبن. ئەمە بەشى شەش ژەمە.

كرىمى يۆنانى

نىوكوپ نۆكە حۆلەكە، بى ئاو (لەبلەبى)
يەك كەوچكى چىشت زەيتى زەيتون
نۆكەكە بىكە قاپىكەو، بە كەوگىرىك يان چەتاللىك پانى بىكەرەو، ئەوجا لەگەل
زەيتى زەيتونەكەدا بىكە ئاسياوىكەو بىھارە تا ئەبىت بە كرىم. بە نان يان
كولیرەى دانەوئلەى رووتەو ئەخورىت. ئەمە بەشى يەك ژەمە.

گرنگترین سوده‌گانی چه‌وندەری سور بۆ لەش



پوه‌کیکی زستانه‌یه و سه‌رچاوه وزه‌یه‌کی که‌می هه‌یه بۆ 100 گرام چه‌وندەری سور بری 41 کالۆری تێدا‌یه، ره‌نگی‌کی سورێ تۆخی هه‌یه، بونی ئەم ره‌نگه‌ ده‌گه‌رێته‌وه بۆ بونی مادده‌ی بیتانین له‌ پیک هاته‌که‌یدا، بیتانین تایبه‌تمه‌ندی ئەنتی ئۆکسیدی هه‌یه.

بیتانین له‌م رو‌ه‌که‌دا زۆر به‌سوده بۆ چالاک کردنی سورێ خوێن به‌رگری‌کردن له‌ نه‌خۆشی دل، وه‌هه‌روه‌ها رو‌ه‌که‌که‌ خۆی پیشنیاز‌کراوه‌ وه‌ک چاره‌سه‌ری‌کی سروشتی بۆ پارێزگاری له‌ دژی شیرپه‌نجه، به‌تایبه‌ت شیرپه‌نجه‌ی ریخۆله‌ و خوێن.

له توێژینهوهیه کدا که له سالی 2008 کرا له سهه 8 ژن و 7 پیاو که کێشه ی به رزی په ستانی خوێنیان هه بو، ئه ویش به خواردنه وه ی دو په رداخ شه ره به تی چه وه نده ری سور له ماوه ی 3 کاتژمیردا، ده رکه وت که کاریگه ری هه یه له دابه زاندنی په ستانی خوین و مانه وه ی به نزمی بۆ ماوه ی 24 کاتژمیر به بی وه رگرتنی ده رمانی دابه زاندنی په ستانی خوین.

سه ره رای ئه مانه ش چه وه نده ری سور سو دی دیکه ی زۆره، بۆ نمونه فیتامین و کانزای زۆری تیدا یه و ده وله مه نده به فیتامینه کانی وه ک فۆلیک ئه سید، فیتامینه کان زۆرگرنگن له پاریزگاری کردن له ئه ندامه کانی له ش و مانه وه یان به چالاکی، فیتامین C, B6, B2, B1, A یارمه تی ئه وکه سه انه ده دات که کهم خوینن، به خواردن یان خواردنه وه ی شه ره به تی چه وه نده ری سور که ده وله مه نده به فۆلیک ئه سید و ئاسن، ئه م دوانه ش کاریگه ریه کی زۆریان هه یه له دروستبو نی خرو که سور هکاندا و کهم کردنه وه ی ریزه ی کهم خوینی، خواردنی ئه م پوه که زۆر به سو ده که به لایه نی که مه وه له ژمه کاند، هه بیت، چونکه له شی مرو ف توانای دروستکردنی هه ندیک له فیتامینه کانی نییه و پێویسته له سه ره چاوه خوراکییه کانه وه وه ریگیریت.

کانزاکان به شیکی دیکه له پیکهاته ی چه وه نده ری سور به نمونه کالسیۆم، مه گنسیۆم، ئاسن و زینک، به بناغه ی دروستبون و پته و بونی ماسولکه و ئیسک و ددانه کان دانه رین.

پزیشکان و پسپۆران ئاماژه به وه شه ده ن که خواردنی چه وه نده ری سور بۆ مندالی ساوا باش نیه له بهر زۆری نایترۆجین له پیکهاته که یدا، وه ئه وانه ی به ردی گورچیه یان هه یه پێویسته له خواردنی دا ئاگادارب ن چونکه ئه م پوه که ده وله مه نده به ترشی ئوکساله یه. به شیکی کهم له م ترشه ئورگانی که له گه ل کالسیۆم یه ک ده گرن و ده بنه هوی دروستبو نی به ردی گورچیه، به لام زۆره ی کات به ئاسانی له شی مرو ف خوی له م ترشه رزگار نه کات له رپی میزه وه.

باشتره وایه که چه وه نده ری سور به فریش یو تازه یی بخوریت یان به شه ره به ت بۆ سو دمه ندبون له فیتامین و کانزاکانی وه به هوی که می کالۆریه که یه وه ده توانریت بۆ ئه وانه ی پجیم ده که ن سو دی لیبینن.



زەردەچەو: خۆراکی تەندروست و پارێزەری لەش

زەردەچەو بە ھاراتیکی دیارە بۆ زۆربەی خوردانەکان بە کاردەھێنریت، بە گشتی لە لای خەلکی ئاسیایی و بە تایبەت خەلکی ھند، جگە لەوەی بە ھاراتیکی بەتامە، بە تیکە لکردنی لە گەل شیر دەبێتە خواردنەوێکی دەولەمەند و بەسود، کە بە خواردنەوێکی زێڕین ناسراوە.

سوودە تەندروستیەکانی زەردەچەو سەدان سال لەمەوبەر بە درمانی کۆنی چینی و ھیندی دیاری کراوە، مالبەری **Webteb** گرنگترین سوودەکانی بلۆک کردووەتەو.

دژە ھەلاوسانیکی بەھێزە

یەکیەک لە سوودەکان یە زەردەچەو دەرکەوتووە کە چەندین دژە ئۆکسان، دژە قایرۆس

میکرۇب و مادەى دژە ھەئاوسانى تىدايە، ھەربۆيە وەك چارەسەرى سروشتى بۇ ھەوکردنى جومگەکان پىشنىياز دەكرىت، جگە لەوەش وەكىلى دژە پاككەرەووەيە، دژە بەكتريايى سروشتى لە پاكکردنەوہى برىنەکان و سوتان و خىراکردنى چاكبونەوہ.

بەھوى تايبەتمەندى دژە ھەئاوسان ئەم سودانەى خوارەوہى ھەيە:

1. بەسودە بۇ چارە سەرەى نەخۇشى رەبۇ، بەتيكەلکردنى كەوچكىك چاى پاودەرى لەناو كويناك شيرى گەرم.
2. بەرگرى دەكات لە ساردى و ھەلامەت بەھوى مادەيەكى دژە بەكتريا و دژە فايرۇس كاريگەرى دەبيت لە بەرنگاربونەوہى كوكە و ھەلامەت.
3. يارمەتيدەرە بۇ ساپژ كوردنى برىن و سوتان و دوبارە گەشەكردنى پىستى زيان ليكەوتو دەكرىت وەك دژە فايرۇسيكى سروشتى كاريگەر بەكاربەيندريت.

دژە شيرپەنجەيە

زۆر لە ليكۆلنەوہەكانى ئەم دوايە دەريانخستوہ كە، كوركومىنى تىدايە، كە پىكەتەى چالاكە لە تۆر، دەتوانىت خانەكان بوژىنيتەوہ بۇ ئەنجامدانى ئەو پروسەيە كە دەبيتە ھوى خۇ لەناوبردى خانەكانى شيرپەنجە.

تويژىنەوہكە پىشتراستى كردۆتەوہ كە كەوچكىكى چا لەراستيدا يارمەتيدەرە بۇ رېگەگرتن لە زۆر شيرپەنجە، ھەروەھا خانەكانى شيرپەنجە لەناو دەبات چونكە دژە ئوكسىدى بەھىزى تىدايە.

دەرکەوتوہ كە رەنگە يارمەتيدەر بيت بۇ رېگرتن لە شيرپەنجەى پروسەتات، شيرپەنجەى كۆلۇن، شيرپەنجەى مەمك و پىست، كەمکردنەوہى مەترسى شيرپەنجەى مندالبون و پۆلى ھەبيت لە بەرزکردنەوہى كاريگەريى ھەندىك جۆرى چارەسەرى كيميايى و كەمکردنەوہى كاريگەرييە لاوہكيبەكانى.

بەسۈدە بۇ تەندروستى جگەر و ژەھر لە لەش لادەدات

جگەر بە بەرھەمھېتانی ئىنژىمەكان ژەھرى خوين لادەدات، ھەروەھا زەرەدەچەو ھەم يارمەتیدەرە بۇ زیادکردن و بەرھەمھېتانی ئەو ئىنژىمە زىندوانە، كە بە شىۋەيەكى كاريگەر ژەھر لە لەش كەم دەكاتەو.

ھەندىك لىكۆلىنەو ھەش دەريانخستو كە رۆلى ھەيە لەبەرەبەرەكردنى نەخۇشى جگەر و ھاندان و باشترکردنى سوورپانەو ھەي خوين.

دابەزاندىنى كىش و سوتاندىنى چەورى:

زۆر لە دادگايىکردنەكان دەريانخستو كە يەككە لە سودەكانى زەرەدەچەو ئەو ھەيە يارمەتى مېتابۆلىزمى چەورى دەدات، يارمەتى دابەزاندىنى كىش و بارىكبونى سەك دەدات.

توخمىك لە زەرەدەچەو ھەيە كە يارمەتى وروژاندىنى زەلەدەم دەدات بۇ زیادکردنى نەيىنى شەربەتى زەرد لە لەشدا، كە گەرەتەرىن رۆلى ھەيە لە ھەرسكردنى چەورەدا.

يارمەتى نەمبۇنەو ھەي ئاستى شەكرى خوين دەدات، بەرگرى لە خانە دەكات بۇ ئەو ئىنسۆلىنەي كە بەرپرسىيارە لە زیاد بونى كۆگاي چەورى، يارمەتى كەمكردنەو ھەي بەرھەمھېتانی شانەي چەورى دەدات بە زیادکردنى خوينبەرەكان. دەتوانىت لەش چالاك يەكەت بۇ سوتاندىنى چەورى لە پەرۆسەكان بۇ پاراستنى پلەي گەرمى لەش، ھەرس كردن باشتر دەكات و نيشانەكانى نوژيان و گازەكان كەم دەكاتەو، لە چارەسەرکردنى زۆربەي شىۋەكانى ھەوکردنى رېياز بە سوودە، لەوانە كۆلىتى ئۆلسەرەت.

شەھەر لەگەل ئەلزەھايەمەر

تۆيژىنەو كە رۆلىكى گەرمى بۇ تۆرمارىكا نيشان داو ھەي رېگرتن يان خاوەكردنەو ھەي گەشەكردنى نەخۇشى ئەلزەھايەمەر بە لابرەدىنى پلاكەكان كە لە ئەنجامى كەلەكەبونى پەرۆتىنى "بېتا ئامېلۆيد" لە نۆي خانەكانى مېشكەدە دروست



دەبىت كە دەبىتە ھۆى ئەلزەھایمەر.

ھەرودھا نەخۇشى ئەلزەھایمەر پەيۋەندى بە ھەلاوسانى مېشكەۋە ھەيە،
تورمەرىش بەۋە ناسراۋە كە تايبەتمەندى دژە ھەلاوسان و چالاكى دژە
ئوكسايدە، بۆيە بەكارھىنانى بەردەۋامى رۇژانەى تورمىرىك رەنگە رىگايەكى
كارىگەر بېت بۇ رىگىرىكىرن لە ھەلاوسان و چاككىرنى يادەۋەرى و بەھىزكىرنى
بىرگە.

سودى زەردەچەۋە ئەۋەيە كە بە گشتى پالېشتى لە تەندروستى مېشك
دەكات بە يارمەتىدان لە لاپردنى كەلەكەبۇنى ماددە چەۋرىيەكانى ناو مېشك و
باشتركىرنى لېشاۋى ئوكسىجىن بۆى.

كۆنترۇلى شەكرە

زۆربەى لىكۆلىنەۋەكان دەريانخستۋە كە دژە ئوكسايدە لە زەردەچەۋەدا بە
شېۋەيەكى كارىگەر يارمەتى كەمكىرنەۋەى بەربەرىيەتى ئەنسۇلىن دەدات، كە



رەنگە رۆلى ھەيىت لە رېگەگرتن لە شەكرەى جۆرى دوھم.
 ھەروھە رۆلى خۆى دەيىنىت لە باشتىركردنى كۆنترولى رېژەى شەكرە و
 كاريگەرى ئەو دەرمانانەى بۇ چارەسەرى شەكرە بەكار دەھيىنىت زياتر
 دەكات.

لەگەل ئەوھشدا پتويستە تىيىنى ئەوھ بكرىت كە كاريگەرييە پىچەوانەكەى
 دەتوانىت مەترسىدار يىت بۇ شەكرەكان كاتىك لەگەل وەرگرتنى دەرمانى
 بەھيزى شەكرە تىكەل دەيىت، كە ئەمەش دەيىتە ھۆى ئەوھى لە ناكاو شەكرى
 خوين كەم بىيت، بۆيە باشتىر وايە پىش وەرگرتنى كەپسولى زەردەچەوھ رايوژ
 بە پسپۆرىك بكرىت.

ئاستى كۆلىستروڭ كەمبەكرەو

توڭزىنەو كە دەريخستو كە بەكارهيتانى زەردەچەو بە سادەبى وەك وەرزى خۇراك دەتوانىت رېژەي كۆلىستروڭ كەم بىكەتەو، زانراو كە كۆلىستروڭ بەرز دەتوانىت بېتە ھۇي كىشە تەندروسىتتە مەترسىدارەكانى تر، چونكە بەشدارى دەكات لە رېگرتن لە زۇر نەخۇشى دل و خوينبەر.

دەتوانىت بۇ چەندىن خواردنى سورىكراو ھى وەك ھىكە، شەربەت، شىرى گەرم زىاد بەگەيت، يان رەنگە بۇ پىدانى رەنگ بەكاربەيتىت، بۇ نمونە كاتىك بۇ برنج زىاد دەكرىت، يان دەكرىت لە شىو ھى حەب دابگىرىت كە دەتوانىت لە دەرمانخانەكان دەست بەكەوېت.

سودەكانى بۇ روخسار و جوانى پىست

دەركەوتو بەھۇي تايىبەتمەندى تورمىك كە يارمەتيدەرە بۇ بەرزكردنەو ھى تەندروسى و جوانى پىست و بەھىزكردنى قۇ و چارەسەركردنى كىشەكانى، رەنگە بەھىزترىن ئەنجام لە بابەتى چارەسەرى زىپكە و كاريگەرىيەكانى و پاككردنەو ھى پىست و يەكخستەو ھى رەنگەكە ھى دەركەون.

چۇنىەتى دروستكردنى گىراو ھى زەردەچەو:

- نىو كەوچكى چىشت لە زەردەچەو لەگەل كوپىك شىر.
- نىو كەوچكى چا لە ھىل.
- كەوچكى چا لە زەنجەفيل.
- كەوچكى ھەنگوين.

تېببىنى: لەگەل ئەم ھەمو سودانەى زەردە چىو دەبى ورياي زيانەكانىشى بىن، باشترە بۇ بەكارهيتانى راوېژ لەگەل پزىشكى پىسپور بىرىت.



ئەو خواردنانهی پیش نوستن زیانیان ههیه

بهشیکی زور لهو خوراکانهی تهنروستن، ئەگەر له کاتی نادروست بخورین زیانیان بو تهنروستی دهییت، ههندیک له خواردنهکان ئەگەر پیش نوستن بخورین رهنگه گهرفتی نوستن بو دروستبکات یان توشی دهکزی و بهدهرسی بییت، مالپه‌ری **health line** خراپترین خوراکانهی بو پیش نوستن بلاوکردوهتهوه.

1. ئەو خوراکانهی ئاویان تێدایه

وهکو شوتی، کالهک و خهیار، ئەگەر پیش نوستن بخورین وادهگات له شهوان خه‌به‌رت بیهوه و زو زو میز بکهیت، ئەمه‌ش سیستمی خهو تیکده‌دات.

2. خواردنی تون

دهینه هوی دهکزی، پلهی گه‌رمی له‌ش به‌رز ده‌که‌نه‌وه و شهو ئاره‌قی زور ده‌که‌یه‌وه.

3. مۆز

بەھۇي رىژەي زۇرى پۇتاسىيۇم رەنگە توشى بەد ھەرسىت بىكات، ياشترە
پىش ژەمى ئىوارە بخورىت.

3. سىو

لەگەل ئەوھى سودى ھەيە، بەلام شەكرى زۇرى تىدايە، توشى دلەكزىت دەكات.

5. برۆكلى و قەرنابىت

ماوھىەكى زۇريان پىويستە بۇ ھەرسكرىن، ھەربۇيە بىرۆكەيەكى باش نىيە
شەوان بخورىت.

6. چەرەسات

وھكو بادەم، فستق و گویز كالورىيەكى زۇرى تىدايە و كىشى جەستە زیاد
دەكات ئەگەر بەسەرىدا بخەويت.

7. شوكلاتەي رەش

رىژەيەكى زۇر لە كافايىنى تىدايە، ئەگەر شەوان بىخۇيت خەوت دەزرىنىت.



نیشانه کانی که می زینک و باشتین خوراکه کان

زینک به یه کیک له کانزا گرنگه کان داده نریت بۇ جه سته و رۆلیکی بهرچاوی هیه له پرۆسه ی گه شه کردنی سروشتی له قوناغه کانی دوگیانی، مندالی، میز مندالی، ههروه ها له پیکهینانی کوئه ندانی بهرگری و دروستکردنی پروتینی ناو له ش به هوی به شداربونی له پیکهاتوی DNA ی خانه کان. دکتور کامهران رهسول ژاژله یی، گرنگترین سوده کانی خستوه ته پرو له گهل باشتین سهرچاوه کانی.

دیارتین نیشانه کان:

1. ههستیاری، ده بیته هوی بهرر بونه وهی ماده دی هستامین له له ش و ده رکه و تنی نیشانه کانی ههستیاری وهک پژمین، خورانی پیست، لوت گیران.
2. زیادبونی نه گه ری سکچونی زور، به هوی که می بهرگری جه سته، نه گه ری توشبون به به کتریای ریخوله و گه ده زیاد دهکات به تاییه ت له مندالان دا، ههروه ها زیاد بونی ریژه ی توشبون به نه خوشیه کانی تری کوئه ندانی هه رس وهک نه خوشی کرۆنز و به برینبونی ریخوله نه ستوره.
3. وه رینی موه کانی قژ، برو، برژانگ و بیهزی موه کانی قژ.
4. لاوازی سیکسی و که می ریژه ی تیستوستیرۆن و که می ژماره و دابه زینی چالاکی سپیزمه کان.
5. کورتیی بالا و که می گه شه ی مندالان و میز مندالان.
6. کیشه ته ندروستییه کانی پیست زیاد دهکات و رهنگه بیته هوی زیاتربونی نه خوشیه کان، وهکو زییکه، نه کزیمه و سه دهف، ههروه ها درهنگ ساریژبونی برین و که می کولاجین.
7. لاوازی بهرگری له ش و زیاتر توشبون به په تا، هه لامه ت و نه نفلونزا.
8. تیکچونی میزاج، دله راوکی، خه موکی، تورهی، زو هه لچون و ترس و شت



بیرچوونەوه، ھەروەھا ڕەنگە بییتە ھۆکاری کەمیی سەرنج و زیادبونی ئەگەری تەخۆشیی ماخۆلان (ADHD) لە منداڵان.

9. کیشە تەندروستیەکانی چا و ھەک شەوکۆیری و ڕەشیونی ھاوینە ی چا و، گرنگترین سەرچاوەکانی خۆراک

- گوشتی سور و مریشک .
- دانەوێڵە تەواوەکان و ھەک ئاردی بۆر و برنجی قاوەیی.
- شیرەمەنی وینە ی پەنیر و شیر ی بێ چەوری.
- چەرەسات و ھەک کاژۆ، بادام و کونجی.
- سەوزە و ھەک کەلەرم و بازالیا.
- پاقلەمەنییەکان.
- خۆراکی دەریا و ھەک لولپێچ.

کەمیی زینک لە ڕیگای پشکنینی خوینەو بە ئاسانی دەستنیشان دەکرێت.



ھۆکارەکانى كەمى كىشى مىندالان

گرفتى زۇرىك لە مىندالان كەمى كىشى جەستەيە، لەگەل ئەوھى كىشى زۇر گرفتى تەندروستى دروستدەكات، بە ھەمان شىوھ كەمى كىشىش گرافتە، ھۆكارە بۇ دواكەوتنى گەشەى مىندال و ئەگەر كىشىيان لەخوار كىشى تەندروست بىت پىويستە چارەسەر بىرئىت لە رىگەى دۇزىنەوھى ھۆكارەكەى.

پشدر عەبدولا ئىسماعىل، پزىشكى پىسپۇرى نەخۇشەكانى مىندالان و گەشەى مىندالان، ھۆكارەكانى كەمى كىشى مىندالانى بلاوكردوھتەوھ.

1. لەوانەيە منداڵەكە وزەي پڻويسىتى بۇ گەشەي دەست نەكەويت ئەويش بەهۇي بەهەلە ئامادەكردنى شيرى قوتو، يان كيشەي شير پيدانى سروشتيان هەييت، يان بەهەلە دەست بە خواردن و ميوە بكن.

2. منداڵەكە زۇر كەم خواردن و شير بخوات ئەويش لەوانەيە ھۆكارەكەي كيشەيەكە تەندروستى بيت وەك ئيفليجى مېشك يان دوشەق بونى ليو و مەلاشوى زگماكى.

3. لەوانەيە كيشەيان لە سيستمى ھەرس و جگەدا هەييت، وەك ھەلپنانەوہى شير و خواردن لە گەدەوہ بۇ سورينچك و دەم، نەخۇشى سيستىك فايبرويسيس، سىكچونى دريژخايەن، يان نەخۇشى ھەستيارى بە گەنم.

4. قبولنەكردن و ھەستيارى بەھەنديك خواردن وەك ھەستيارى بە پړوتيني شير .

5. بونى ھەنديك نەخۇشى وەك نەخۇشى لە كۆئەندامى كۆيرەپړينهكان، دل يان كۆئەندامى ھەناسە، ئەو منداڵانەي ئەو نەخۇشيانەيان ھەيە جگە لەوہى پڻويستيان بە وزەي زياترە بەراورد بە منداڵيكى ئاسايى، لەھەمان كاتدا تواناي خواردنيان خراپە و وزەي كەمترىان دەست دەكەويت بەراورد بە منداڵيكى ئاسايى.

6. ھەوكردن ھەييت، ئەو منداڵانە پڻويستيان بە وزەيەكە زۇرتر ھەيە بۇ زالبون بەسەر نەخۇشيەكەياندا لەچاو منداڵيكى ساغ، بەلام بەهۇي نەخۇشيەكەيانەوہ ناتوانن وەك منداڵيكى ساغ خواردن و شيريش بخون.

7. ئەو منداڵانەي كيشەيان لە پړوسەي مېتابوليزمدا ھەيە واتە تواناي پړوسەي ليك ھەلۆەشاندن و بەكارھيتانى ئەو خواردنەيان نيه كە دەيخون بۆيە سودى ليناينن.

سوده کانی لیمۆ و ئاوی شله تین

لیمۆ به وه ناسراوه که ریزهیهکی زۆر له ڤیتامین C تیدایه، خواردنه وهی له بهیانیاں سودی تهنروستی ههیه، به لام ئه و ماده خوراکیا نهی له لیمۆ دا ههیه به گهرمی له ناوده چیت، هه ربویه ناییت له گهل ئاو بکولنریت، ته نها پئویسته له گهل ئاوی شله تین (له ئاستی پلهی گهرمی جهسته) تیکهل بکریت و سودی تهنروستی زۆری دهییت.

1. سیستمی بهرگری جهسته بههینزدهکات، مهترسی نهخوشی جگهر کهمدهکاته وه.

2. بههوی ئه وهی ریزهیهکی زۆر له پوتاسیومی تیدایه پاریزگاری له تهنروستی دل و میشک دهکات.

3. یارمهتی چالاکبونی کرداری ههرس دهات، ژههری جهسته فریده داته دهره وه، نیشانه کانی وهکو غازات و ئازاری سک کهمدهکاته وه.

4. بۆنی دهم خۆشدهکات، بهکتریاکانی دهم له نادهبات که بۆنی دهم ناخۆش



دهکن، به لام پئویسته دوای خواردنی ددان بشۆریت، چونکه ئه و ئه سیدهی تیدایه زیان به مینای ددان دهگهیه نیت.

5. هه وکردنی پیست ناھیلایت، دژه چرچبونی روخساره.

6. یارمه تیدهره

بۆ ئه وهی ههست به تیری بکهیت و کینشی جهسته ت کهمبیته وه.

7. رینگه له دروستبونی بهردی گورچيله.

له‌دوای نان خواردن له‌م هه‌لانه‌ دوربکه‌وه‌ره‌وه

له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی گرنگه‌ له‌ ماوه‌ی نان خواردن بایه‌خ به‌ خواردنی ته‌ندروست بده‌یت، هاوکات گرنگه‌ له‌دوای نان خواردن له‌ چه‌ند خویه‌کی ناتهن‌دروست دوربکه‌ویت‌ه‌وه‌، چونکه‌ زیان به‌ جه‌سته‌ ده‌گه‌یه‌نیت.

1. خواردنی میوه

راسته‌وخو له‌دوای نان‌خواردن زیانی هه‌یه‌، ریگری ده‌کات له‌وه‌ی جه‌سته‌ سودی لیبینیت.

2. خواردنه‌وه‌ی چا

ئه‌و ماده‌ خوراکیانه‌ تیکده‌شکینیت که له‌ خواردنه‌که‌وه‌ به‌ده‌ستی ده‌هینیت، ریگری ده‌کات له‌وه‌ی به‌کاربه‌هینیت.

3. گه‌رماوکردن

خوینیی جه‌سته‌ له‌ ده‌ست و قاچه‌کانت کو‌ده‌بیت‌ه‌وه‌، له‌ کاتیکدا پیویسته‌ لای گه‌ده‌ت کو‌بیت‌ه‌وه‌ بۆئه‌وه‌ی کرداری هه‌رس ئاسان بکات.

4. پیاسه‌کردن

هه‌موان بیستومان که ده‌لین دوای نان خواردن پیاسه‌کردن سودی هه‌یه‌، به‌لام ئه‌مه‌ پێچه‌وانه‌که‌ی راسته‌، ناییت راسته‌وخو دوای نان‌خواردن پیاسه‌ بکریت، چونکه‌ کرداری هه‌رس خاوده‌کاته‌وه‌، لانی که‌م کاتژمێرێک چاوه‌رێ بکه‌.

5. جگه‌ره‌کێشان

کێشانی یه‌ک جگه‌ره‌ له‌دوای نان‌خواردن هاوشنۆه‌ی 10 جگه‌ره‌ له‌ کاتی ئاساییدا زیانی هه‌یه‌، مه‌ترسی شیرپه‌نجه‌ زیاد ده‌کات.

6. خه‌وتن

ریگری ده‌کات له‌وه‌ی خوراکه‌کان هه‌رس بکه‌یت و گه‌ده‌ت توشی کرژبون ده‌بیت.

چەند ھۆكارىك واتلىدەكات رۇژانە ھەرمىى بخۆيت



ھەرمىى بەدەولەمەندە بە ئاو و ژمارەيەكى زۇر كانزاي وەك كاليسيۇم، مەگنيسيۇم و پۇتاسيۇم جىادەكرىتەو، جگە لە بونى قىتامىنەكانى وەك **A, B** **C**. دژە ئۇكسان و رىشالەكان، مالىپەرى **Healthline** سودەكانى ھەرمىى بۇ تەندروستى بلاوكردوۋەتەو.

1. تەندروستى دل دەپارىزىت، بەھۋى بونى رىشالەو ھەرمىى كەمكردەو ھەي كولىسترولى خراپ و پەستانى خوڭن دەدات.

2. مەترسى توشىبون بە نەخۇشى شەكرە لە جۇرى دوۋم كەمدەكاتەو، يارمەتى چالاكبونى ئىنسۇلېن دەدات.

3. پارىزەرى جەستەيە، قىتامىن **C** و مىسى تىدايە، يارمەتى بەھىزبونى سىستىمى بەرگىرى جەستە دەدات، لەكاتى توشىبونت بە نەخۇشى يارمەتت دەدات زوتر چاكىتەو.

4. بۇ تەندروستى رىخۇلەكان بەسودە، **20% رىشالە** و ئەو بىرە بۇ جەستە دابىن دەكات كە رۇژانە پىويستى پىيەتى، رىخۇلە لە بەكتىريا خاۋىن دەكاتەو و چارەسەرى قەبىزى دەكات.

5. بەسودە بۇ تەندروستى پىست، پارىزگارى لە كۇلاجىنى پىست دەكات، دژى چرچبونى روخسار دەجەنگىت، پىست جوان و ساف دەكات.

سودىكى نوپى پرتەقال ئاشىرا دەپت



تويۇنەنە زانىستىيەكان بەردەوام لىكۈلەنە دەكەن و سودى نوپى خۇراكەكان ئاشىرا دەكەن، لە نوپىرىن لىكۈلەنە دەركەوتە پرتەقال سود بە چاۋ دەگەنەنە.

بەپى تويۇنەنەيەكى زانكۈ سىدىنى، دەركەوتە پرتەقال دژە ئۇكسانى فلاقۇنىدى تىدايە، كە رۈلى دژە ھەركەن دەپىنەنە لە چاۋەكان، ھەروەھا ھەمان دژە ئۇكسان لە چاۋ سەۋىشدا ھەيە.

رۇزانە خوارەنە پرتەقال يارمەتى بىنايى چاۋەكان دەدات و لە لاۋازبون دەپپارىزىت، ھۆكارە بۇئەۋە رۇزانە چالاكىيەكانت بە باشى ئەنجامبەدەت ۋەكو شۇفەرىكەن و خويندەنە.

لەگەل ئەۋەشدا رىگىرى دەكات لەۋە چاۋەكان بەھۈى زىادەنە تەمەنەۋە توشى ئاۋى سىپى و رەش بىن و دەپپارىزىت.

بۆچی پېۋىستە شەۋان سىر بىكەيتە ژىر سەرىنەكەتەۋە؟

سىر دەكرىت بە سودە تەندروسىتىيە گرنگەكانى گۇرپانكارى گەۋرە لە ژيانندا دروسىتىكات، جگە لەۋەى بە خواردنى سودى ھەيە، دەتوانىت دژى شىرپەنجە بجەنگىت و چەۋرى جەستە بتوئىتتەۋە، كاتىك لە سودە تەندروسىتىيەكانى دەزانىت، چىتر ئەم روھەكە پشتگوئى ناخەيت.

ئەگەر شەۋان بىكەيتە ژىر سەرىنەكەتەۋە ئەم سودە گرنگانەى ھەيە.

1. ھەۋكردن و ئاۋى لوت چارەسەر دەكات

سىر دژە بەكترايە، دژە ھەۋكردنە، يارمەتى كەمكردنەۋەى نىشانەكانى پەتا ۋەرزىيەكان دەدات، ھۆكارە بۇئەۋەى شەۋان باشتەر ھەناسە بدەيت.

2. سىستىمى بەرگرى بەھىزدەكات

سىر ھەمو بەكتريا زىانبەخشەكان لەناۋ دەبات، رىگرى دەكات لەۋەى كاريگەرى لەسەر جەستەت دروسىتكەن، ئەگەر شەۋان بىكەيتە ژىر سەرىنەكەت ھەست بە گۇرپانكارى دەكەيت.

3. مېرو دور دەخاتەۋە

ئەگەر لە جالجالۇكە يان مېروەكان دەترسىت نژىكت بگەۋنەۋە، سىرىك دابنى، چونكە سىر بۇ مېروەكان ژەھراۋىيە بەتايىبەتى مېشولە، لىي رادەكەن.

4. باشتەر دەخەۋىت

سىر دەۋلەمەندە بە قىتامىن B1، كە ناسراۋە بەۋەى چارەسەرى گرفتهكانى خەۋ دەكات، كاريگەرى ئەرىنى لەسەر خاۋكردنەۋەى دەمارەكان ھەيە، پشو بە جەستە و مېشك دەدات

شەش سودى خواردنەۋەى ئاۋى گەرم بۇ لەشى

رۇژانە ھەر تاكىك پىۋىستى بە 7 بۇ 8 پەرداخ ئاۋ ھەيە بۇ ئەۋەى جەستە لە وشكېنەۋەى بپاريزىت و بە شىدارى بېھىلىتەۋە، جەستە زياتر سود لە ئاۋى گەرم دەبىنىت.

مالپەرى بۇلدسكاي شەش سودى خواردنەۋەى ئاۋى گەرمى بلاوكردەۋە.

1. گرفتى ھەرس چارەسەر دەكات

يارمەتى شىدارکردنەۋەى ريخۆلە و گەدە دەدات، ئەندامەكانى كردارى ھەرس بە باشى كارەكانيان جىيەجى دەكەن و چالاك دەبن.

2. قەبزی ناھىلىت

بەھۋى قەبزیەۋە جولەى ريخۆلەكان كەمدەبىتەۋە، كاتىك كوپىك ئاۋى گەرم دەخۇيتەۋە بەيانيان بە گەدەى بەتال، جولەى ريخۆلەكان باشتەر دەبن و چارەسەرى قەبزی دەكات.

3. چارەسەرى سەرئىشەيە

پشو بە خانەكانى مىشك دەدات و يارمەتى چارەسەرکردن سەرئىشە دەدات.

4. دەمارەكان خاۋدەكاتەۋە

خواردنەۋەى ئاۋى گەرم دەمارەكانى جەستە خاۋدەكاتەۋە و پشويان پىدەدات، جەستە شىداردەكاتەۋە.

5. كىش كەمدەكات

ئاۋى گەرم يارمەتى تۋانەۋەى چەۋرى دەدات، مېتابۇلىزم چالاكدەبىت.

6. سورى خوين چالاكدەكات

ئاۋى گەرم بەھۋى ئەۋەى يارمەتى تۋانەۋەى چەۋرى دەدات، دەمارەكان خاۋدەبنەۋە و سورى خوين چالاكدەبىت.

مه ترسیه کانی به کارهینانه وهی زهیت زیاتر له جارگ

زوکەس که خواردن سوردهکه نه وه له زهیتدا، هه مان زهیت بۆ ئاماده کردنی خوراکیکی دیکه به کاردههینن له مال بیت یان دهره وهی مال، به لام ده بیت بزانیته و زهیتیه به کاریدههینن چه وری ناتهندروستی تیدا یه، دوباره به کارهینانه وهی خراپتری دهکات، هۆکاره بۆئوهی چه وریه که له جهسته دا کویتته وه و زیان به تهندروستی بگهیه نیت.

به پنی هه والیکی **only my health** به کارهینانی زهیتی به کارهاتو هۆکاره بۆ هه وکردن و مه ترسی سه رهه لدانی چه ندین نه خوشی، خانه تهندروسته کانی جهسته ناچالاک دهکات.

کاتی که زهیت له پله یه کی گهمی به رزدا ده مینیتته وه ماده خوراکیه کانی به ته واده تی له ده سته دات،



ئهمهش زیانی هیه، زۆر کات ژه هراوی ده بیت، زیانی بۆ دل هیه، هه روه ها ئه گهری قه له وی، شیرپه نجه، به رزی په ستانی خوین، نه خوشی جگه ر و شه که ره زیاد دهکات.

چاره سه ر جیهه؟

باشتره له کاتی ئاماده کردنی خواردن زهیتی زۆر به کارنه هینیت، بۆئوهی نه مینیتته وه و دواتریش به کارینه هینیت، هه روه ها پیش سورکردنه وهی خوراک باشتره خوینی پنه وه نه کریت.

خانمانی دوگیان پتویسته به هه مو شیوه یه که له دوباره به کارهینانه وهی زهیت دوربکه ونه وه.



ھۆکارەکانى چەورى پىشت و لاکەلەكە و شىۋازى چارەسەر كىردى

كۆپۈنەۋەى چەورى لە ناۋچەى پىشت و لاکەلەكە (كە بە دەسكى پاسكىل ناۋدەبرىت) يەككە لەو كىشانەى كە بە زۆرى خانمان بە دەستىەۋە دەئالېنن و جوانى لەش و لارىيان دەشىۋىتت؛ ئەم حالەتە لە ھەمو جىھان دا زۆر باۋە و كۆمەلىك رېگە و شىۋازى چارەسەرى نۆى ھەيە بۇ نەھىشتى، دكتور كامەران رەسول ژاژلەيى، پىسپۇرى زانستى خۇراك ھۆكار و چارەسەرەكانى خستۋەتەرو.

گرنگترىن ھۆكارەكانى

10. زۆر خوار خۇراكى ناتەندروست يە بەردەوامى رۇژانە ۋەك، خواردنى

شیرینی، چهوری، خواردنهوه گازی و کحولیهکان، برنجی سپی، ئاردی سفر، بهکارهینانی چهوری ئاژهل و زهیتی موهدریجی پوهکی بۆ چیشته لینان له گهل ناریکی له کاتی ژمهکانی خواردن.

2. کهمی جوله و وهرزش نهکردن.

3. له بهرکردنی ستیانی نهگونجاو یان شیوازی ههله له کاتی له بهر کردنی.

4. دانیشتن بۆ ماوهیهکی زۆر له کاتی دهوام یان به دیار کۆمپیوتهر، موبایل و تهلهفزیونهوه پوژانه و چهمانهوهی پشت بۆ ماوهی چهند کاتژمیریک له سهریهک، ئهمش دهیته هوی پوکانهوه و بینیزی ماسولکهکانی پشت.

5. قهلهوی و زۆری کیشی ههمو جهسته.

6. چونه تهمهنهوه دواى سى سال ئه دیاردهیه زۆر زیاتره.

شیوازی چارهسههرکردنی



1. پرجیم کردن و

دابه زاندنی کیش.

2. وهرزش کردن و

زیاد کردنی جوله.

3. وازهینان و

دورکهوتنهوه یان

که مکردنهوهی

هۆکارهکانی و

ههلسوکهوته

ههلهکان.

4. توانهوهی چهوری پشت و توند کردنهوهی به ریگه تازهکانی تهکنهلوژیا

بى نهشتهرگهري وهک جیهازی قیلاشهپ و قهیزهر و بۆدی کهنتورین.

5. بهکارهینانی کریم و دهزی توانهوهی چهوری له ژیر سهپهرشتی

پزیشکی پسپۆر.

پىنج خۇراک نايىت بە گەدەي بە تال بخورىن

لەلای زۆرىنەي خەلک بوە بە خو کہ ژەمىک فەرامۇش دەکەن و خۇيان
بۇ ژەمى دواتر ئامادە دەکەن بۇئەوہى زياتر برسپان بىت و پاشان ژەمى
دلخوۋازى خۇيان بخون، بەلام پىئويستە زور وريان لە ھەلبژاردنى ئەو ژەمەي
کہ ھەلیدەبژيرن، مالپەرى بۆلەسکای چەند خۇراکىكى بلاوکردوہتەوہ کہ نايىت
بيخويىت لە کاتى برسپىتى.

ئەقۇقادۇ

ريژەي کوليسترۇل دادەبەزىنيت و ھاوسەنگى شەکرى خوين رادەگرىت، بەلام
بە گەدەي بە تال دەبىتە ھۇي دروستبونی غازات و ئازارى سک.

سەوزە

بە گشتى تەندروستىن، بەلام لەگەل خواردنى دیکە نەک بە گەدەي بە تال،
چونکہ تىرت ناکات و شەکرى خوينت دادەبەزىنيت.

ميوہ

ريژەي گلوکوزى خوين بەرزەدەکەنەوہ و لەناکاو وادەکات ھەست بە ماندويتى
بکەيت و برسى بىت.

گۆشتى سور

دەولەمەندە بە پرۇتىن، کاتىكى زورى پىئويستە بۇ ھەرسکردن، ئەمەش ماندو
و شەکەت دەکات.

قاوہ

بە خواردنەوہى سىستىمى ھەرس ترشى ھايدۇکلۇرىک دەردەکات، ئەمەش
گرفتە بۇ کردارى ھەرس.



شەش خۇراک لە شىرپەنچە دورتدەخاتەو

نەخۇشى شىرپەنچە بەھەمو جۆرەکانیەو، یەکیکە لە سەرەکیترین ھۆکارەکانی مردن لە جیھاندا، تا ئیستاش چارەسەریکی تەواو نییە، بۆ کۆتایی ھێنان بەم نەخۇشیە، بۆ ئەوێ خۆت بەدور بگریت لەم نەخۇشیە پیویستە رۆژانە سیستمیکی تەندروستی خواردن پەرەوبکەیت و راھێنانی وەرزشی ئەنجام بدەیت.

ئەو 6 جۆری خواردنە ی لە نەخۇشى شىرپەنچە دەتپاریزیت، پیویستە بايەخی پی بدەیت کامانەن:

سەوزە

بەرگىرى لەش بەھىزدەكەت جژە نەخۇشىيەكان.

پياز

دەولەمەند بە ماددەى "غىلاتاسيون" كە لەش لە ژەھراوى بون دەپارىزىت،
ھاوكات رىژەى شەكر رىكدەخاتەو، لەنەخۇشى شىرپەنجە دەتپارىزىت،
بەتايىبەت شىرپەنجەى قۇلۇن و مەمك.

خواردن و خواردنەو ە روھكییەكان و بەھارات

بەتايىبەت زەردەچەو، كە دژى خانەى شىرپەنجەییە و دەتوانىت لەناویبەریت،
هەندىك لە پىسپۇرانىش رىتمایى ھاولاتیان دەكەن كە زەردەچەو، ئالەتى رەش
و زەنجەفیل تىكەل بكەن و بىخۆن.

چەرەسات

دەولەمەندن بە رىشالەكان و كردارى ھەرس چالاك دەكەت، لەھەمانكاتدا
دەولەمەندن بە ئۇمىگا3- كە دژى ھەوكردنى لەشە و بەرگىرى لەش بەھىزدەكەت.

چای سەوز

سودىكى زۆرى ھەيە لەلایەنى تەندروستىەو و كىشیش كەمدەكاتەو، جگەلەو،
دژە ئوكسانى تىدايە كە دژى وەرەم و خانەى شىرپەنجەییە.

قارچك

كە يارمەتیدەرە بۇ بەرزىونەو، ئاستى بەرگىرى لەش، دژە ئوكسانە و رىگا
لە ھەوكردن دەگریت.

پینج کەس پیویستە لە خواردنەوی قاوە دوربکەونەو

قاوە سودی تەندروستی گرنگی ھەیە بۆ جەستە، مەترسی چەندین نەخۆشی درێژخایەن کەمدەکاتەو، سەرئێش زیاد دەکات، بەلام سودەکانی دەکریت لە ھەندیک کەسدا پێچەوانەو یتەو، پیویستە ئەو کەسانە ی ئەم گرفتەیان ھەیە لە خواردنی دوربکەونەو یان کەمبەکەنەو.

1. بەرز ی پەستانی خوین

پزیشکان ھۆشداری دەدەن بەو کەسانە ی پەستانی خوینیان بەرزە کە دوربکەونەو لە خواردنەوی قاوە، چونکە قاوە کاریگەری ھەیە لەسەر بەرزبونەوی پەستانی خوین.

2. دلەکزی

قاوە ترشەلۆکی گەدە زیاد دەکات و ھۆکارە بۆ دلەکزی.

3. کەمخەوی

خواردنەوی ریزەییەکی زۆر لە قاوە ھۆکارە بۆ دروستبونی گرفت ی کەمخەوی، ئەو حالەتەش لەو کەسانە خراپتر دەکات کە خۆیان کەمخەون.

4. دلەراوکی

قاوە نیشانەکانی دلەراوکی لە مرۆڤدا زیاتر دەکات، ھۆکارە بۆ سەرئێشە و کەمخەوی.

5. قەلەوی

قاوە ھۆکارە بۆئەوێ ھەست بە تیری بکەیت،

ئەم تیربونەش وادەکات ژەمە خۆراکییەکان

بەپەڕینی، کاتیکی ژەمیک فەرامۆش دەکەت

لە ژەمی دواتر بڕیکی زۆرتر دەخۆیت

بەھۆی برسیتیییەو، ئەمەش

قەلەوت دەکاتەو.



بە چەند رېڭايەك كەمخەوى قەلەوت دەكات

كەمخەوى يان شەونخونى بەردەوام يەككە لە ھۆكارەكانى زۆرىي كېش و قەلەوى بە تايبەت قەلەوىيى ورك، مروقى سەرو ھەژدە سال لانى كەم پىويستە بە نزيكەي 7-8 كاتزمير بخەويت.

لەم حالەتەندە پىويستى بە نوستنى لەودش زياترە:

- خانمانى دوگيان.

- لە قوناغى چاكبەنەو لە نەخوشىي قورس وەك نەشتەرگەريي گەورە.

- ياريزانى پروفېشنال دواي پېشېركى و خولەكان وەك ماسسون.

دكتور كامەران رەسول ژاڭلەيى ، پىسپورى زانستى خۆراك ئاماژەي بەو چەند رېڭەيەي نوستن كىدو كە ھۆكارە بۇ زيادبونى كېش.

1. كەمخەوىي دەبىتە ھۆي بەرزبەنەو ھى ئاستى ھۆرمۇنى گريلىن كە بە ھۆرمۇنى برسەيتى ناسراو و ئەو كەسە زياتر ھەست بە برسەيتى دەكات.

2. كەمخەوىي و شەونخونى دەبىتە ھۆي دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى لىپتىن كە بە ھۆرمۇنى تىزبون ناوزەند دەكرىت.

3. كەمخەوىي و شەونخونى ئارەزوى خواردنى شيرىنى و چەورى زياد دەكات.

4. دابەزىنى ئاستى رېژەي سوتانى چەورى و پىرۇسەي مېتابولىزم.

5. زيادبونى دلەراوكى و دلەنگى لە ئەنجامى بەرزبەنەو ھى ئاستى سترىس ھۆرمۇنەكان بە تايبەت ھۆرمۇنى كورتىزول كە دەبىتە ھۆي زيادبونى كېش بە كۆمەلىك مىكانىزمى جياواز.

6. دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى گەشە كە رەنگە بېيتە ھۆي كەمبەنەو ھى قەبارەي ماسولەكان و زياتر كەلەكەبونى چەورى.

7. دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى مىلاتونىن كە رۆلىكى كاراي ھەيە لە پىرۇسەي مېتابولىزم و خانەكانى جەستە.

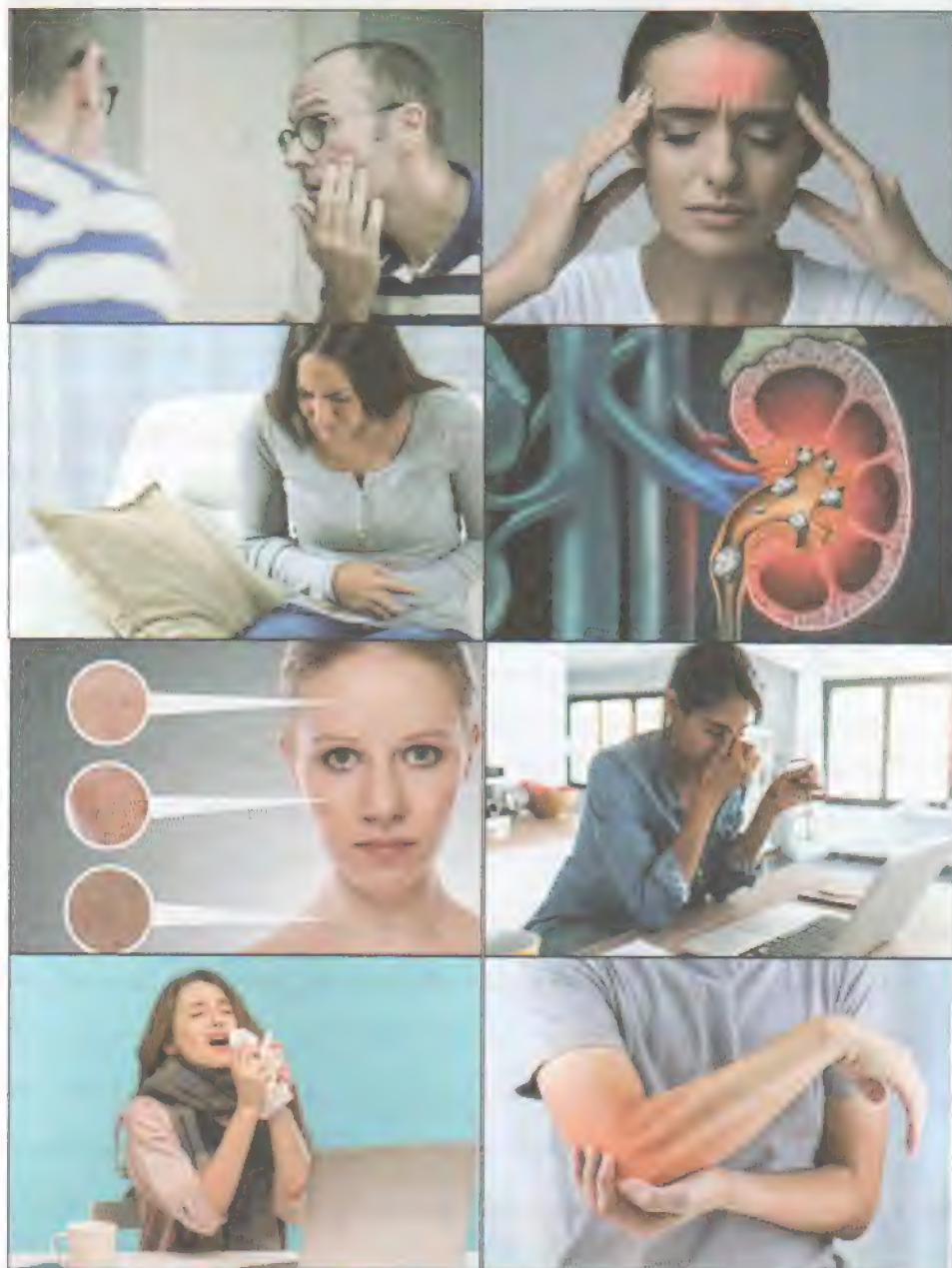
جی به سەر جهسته دا دیت ئه گهر گوشت زۆر بخۆیت؟

گوشت به شیکى سهره کى ژهمه خوراکیه کانه، ده کریت سود به جهسه بگهیه نیت و ده شکریت زیانی هه بیت، ئه ویش به پیتی ئه و بر و شیوازه ی ده بخۆیت، که ئه گهر ریژهیه کى کهم بخۆیت ئه و سودی ده بیت، به لام ئه گه بریکى زۆر بخۆیت ئه م گورانکاریانه به سهر جهسته دا ده هینیت.

1. مه ترسی دروسبونی به ردی گورچيله زیاد ده کات.
2. جهسته وشک ده کاته وه، زیاتر له جاران ئاوی جهسته که مده کات له ریگهی ئاره ق کردن و میزکردنه وه.
3. به هوی ئه وه ی ریژهیه کى زۆر له پروتینی تیدایه و ریشالی کهمه، توشی قه بزی ده بیت.
4. به هوی وشکبونه وه ی جهسته وه توشی سه ره ئیشه ده بیت، ههروه ها ئوکسجینی پیویست ناگات به میشک.
5. گرفتی دل دروستده بیت، چونکه ریشال له پیکهاتهیدا کهمه، ریشالیش به کیکه له گرترین پاریزه ره کانی دل.
6. دژه ئوکسانی تیدایه نییه و هه کاره بۆ زو نه خوشکه و تنت.
7. بۆنی دم و هه ناسه دان ناخوش ده بیت، جهسته ت کیتۆنز دروستده کات.
8. گرفتی پیست و قرژت بۆ دروستده بیت، به هوی کهمی کولاجینه وه نینۆک زو ده شکیت، قژ هه لده وه ریت و پیست چرچ ده بیت.
9. ئیسک لاواز ده بیت، چونکه له ئه نجامی زۆر خواردنی پروتین ریژهیه کى زۆر له کالسیۆم له ده ست ده دهین له ریگهی

میزکوردنه وه.

10. زیاتر ههست به ماندویتی دهکەیت، چونکه کاتیکی زۆری دهوینت بۆ هه‌رسکردن، ئەمەش شەکەت و هیلاکت دهکات.



باشترین میوه بۆ توشبوانی شەکرە



ئەو كەسانەى توشبوى نەخۇشى شەكرەن گرفتیان هەيە لە خواردنى خۇراك و هەمو جۆره خۇراكىك بۇيان گونجاو نىيە، هەربۆيە دەبىت ئەو جۇرانەى هەلبژىرن كە شەكرى خوڻيان هاوسەنگ دەكات و تەندروستيان دەپاريزىت. بە پنى راپۇرتىكى تەندروستى مالىپەرى **Express** هەندىك خۇراك هەيە كە پنى دەلەن "باشترین خۇراك"، چونكە پارىزگارى لە شەكرى خوڻ دەكەن و رىگرى دەكەن لە بەرزبۆنەوہى، كە ئەمەش گرفتى پىنج ملوڻ كەسە تەنھا لە برىتانيا.

ئەو راپۇرتە ئاماژەى بەو كەردوہ میوه مزرەكان باشترین خواركن بۆئەوہى رىگرى بكەن لە بەرزبۆنەوہى شەكرى خوڻ، دەتوانرىت وەكو سوكە ژەم لە نىوان ژەمەكان بخورىت.

لەناو میوه مزرەكانىش پرتەقال، سەندى و لىمۇ لە باشترینەكان چونكە دەولەمەندن بە ڤىتامىن **C**، تەواوى ئەو برە ڤىتامىنە بۇ جەستەت داىبن دەكەن كە رۇژانە پىوىستت پىيان هەيە و هاوسەنگى شەكرى خوڻ دەكات.

هەروەها بىرىيەكان میوهيەكى تەندروستى بۇ نەخۇشى شەكرە، هەستىارى ئىنسۇلەن ناھىلەن و ھۆكارن بۇ باشتر كاركردى.

هەروەها شلىك و بلۇبىرى سودى گرنگيان هەيە ئەگەر زىادەكرىن بۇ ژەمە خۇراكىيەكان و تەندروستى دەپارىزن.



ئەو ھۆكارانەى وادەكات لە كاتى رجىمى كىتۆ كىشت كەمنەكات

كاتىك كەسنىك رجىمى كىتۆ پەيرەو دەكات پىويستە رۇژانە لە نىوان 20 بۇ 50 گرام كاربۇھىدرات وەرېگرنىت، ئەو كەسانەى ئەم رجىمە پەيرەو دەكەن زۆر جار ناگەن بەو ئەنجامەى كە دەيانەوئىت و كىشيان كەم ناكات، رەنگە ھۆكارەكەشى بۇ يەككىك لەم ھۆكارانە بگەرئىتەو.

1. ئەنجامنەدانى وەرزش و كەمى چالاكى جەستەيى.
2. خواردنى رىژەيەكى زۆر لە پرۆتىن.
3. خواردنى رىژەيەكى زۆر لە كاربۇھىدرات و وەرگرتنى كالۆرى زۆر.
4. بەكارھىتانى ھەندىك دەرمانى پزىشكى.
5. خواردنەوہى كحول.
6. ھەبونى سترىس و دلەراوكتىيەكى زۆر.

خراپترین خۆراکه‌كان بۆ پارشیۆ و بهربانگ

له مانگی پیرۆزی رهمه‌زان به ملیۆنان کهسانی مسولمان به‌رۆژو ده‌بن و بۆ زیاتر له 15 خویان له خواردن و خواردنه‌وه ده‌گرته‌وه، گۆرانکاری به‌سه‌ر سیستمی خه‌و و خوراکیاندا دیت، وزه‌ی جه‌سته‌یان که‌مه‌یه‌تیه‌وه، بۆئه‌وه‌ی به تهن‌روستی بمینه‌وه پتویه‌سته خویان له‌م خۆراکانه به‌دورب‌گرن.

خراپترین خۆراکه‌كان بۆ پارشیۆ:

1. سویری

ناهاوسه‌نگی ئاستی سۆدیۆم له جه‌سته‌دا هۆکاره بۆئه‌وه‌ی هه‌ست به تینویتی بکه‌یت، هه‌ربۆیه دوربکه‌وه‌ره‌وه له هه‌ر خواردن و خواردنه‌وه‌یه‌کی سویر.



2. كافايين

چا و قاوه ريژدهيهكى زور له كافاييني تىدايه، جگه له وهى توشى كه مخهوى و شهكەتیت دهكات، هاوكات ريژدهيهكى زور له ئاوى جهسته له ريگهى ميزه وه به فيرۆدهات و جهسته وشك دهكات وه.

3. كاربوهيدرات

ئهو خواردنانهى كاربوهيدراتى تىدايه ماددهى خوراكى سودبهخشان كه مترتىدايه، شهكرى خوين به زدهكه نه وه و له ناكاو دايد به زينن، ئه مهش هياكت دهكات.

خراپترين خوراكهكان بۆ بهربانگ:

1. خواردنى سوركراوه

زيان به كردارى هەرس دهگهيه نيت ئه گەر به گهدهى به تال بخوريت، ريژدهيهكى زور له چهورى تىدايه و توشى شهكهتى دهبيت.

2. شيريني

هه مو جوړه شيرينييهكى پيويسته له خوت دوربخه يته وه، چونكه كيشى جهسته زياد دهكهن.

3. خواردنه وهى شهربهت يان خواردنه وه گازييهكان

ريژدهيهكى زور له شهكريان تىدايه، هه ربويه باشتره به ئاو رۆژوهكهت بشكينيت يان به شيرى گويژى هندى.

چەند رېئىمايەكى گرنگ دەر بارەى رۆژوگرتنى مىندالان

دايكان و باوكان لە تەمەنىكى كەمەوە مىندالەكانيان لەسەر رۆژوگرتن رابھىن و فېريان بکەن، بەلام مەرجى خۇى ھەيە و ئەگەر دەتەوئىت مىندالەكەت بەرۆژو ئىت پئويستە ئەم رېئىمايەنە لەبەرچاو بگريت كە دكتور سۇران سابەر عوسمان، پزىشكى پىسپورى نەخۇشيەكانى مىندالان بلاويکردوئەتەو.

1. مىندالانى سەر و دە سالان دەتوانن رۆژو بگرن ئەگەر ھىچ نەخۇشى و كىشەيەكى تەندروستيان نەئىت.

2. مىندالانى خوار دە سالان باشتر وايە رۆژى نەگرن چونكە ئەگەرى پوداوى نەخواراو ھەيە وەك دابەزىنى پىژەى شەكر، ئەگەر ھەر ويستيان دەتوانن بەشئىوازىكى ئاسان و بۇ فېركردن و لىزايەنەن چەند كاتژمىرىك بگرن وەكو لەناو خۇمان پىى دەلئىن (گرى دان) يان تەنھا خواردن نەخۇن و ئاو و شلەمەنيان پىى درىت ياخود چەند رۆژىكى گرنگيان پىى بگرن وەكو يەكەم رۆژ و كۆتا رۆژى پەمەزان.

3. ئەو مىندالانەى نەخۇشيان ھەيە نابى بەرۆژو بن بەتايبەتى نەخۇشيە درىژخايەنەكانى وەكو شەكرە، نەخۇشيەكانى جگەر و گورچيلەكان يان دواكەوتنى گەشە.

4. ئەو مىندالانەى بەرۆژو دەبن پئويستە خواردن باش و تەندروستيان پئىدرىت لەگەل برىكى تەواو لە ئاو و شلەمەنى لە نيوان بەربانگ و پارشئو و چاودىرى بگريىن لەكاتى بەرۆژوبون.

5. مىندالى بەرۆژو نابىت خۇى ماندو و ھىلاک بکات و بچىتە بەر پۆژ و ئەو ياريانە بکات كە ھىز و وزەيەكى زۆرى دەوئت.

6. ھەر كات مىندالەكەت ھەستى بە بىھىزى و سەرسوپان و گىژبون يان نىشانەكانى وشك بونەوەكرد وەكو تىنويىتى و دەم وشكبون يەكسەر پۆژوئەكە با بشكىنى و شلەمەنى بدريتى.



چارەسەرى تىنۇيەتى بگە لە مانگى رەمەزان

لە مانگى رەمەزان ئەو مسولمانانەى بەرپۇژو دەبن بۇ چەندىن كاتژمىر خۇيان لە خواردن و خواردنەو بەدوردەگىرن، لەم وەرزهشدا ئەو گىرفتەى زياتر روبەرويان دەبىتەو تىنۇيەتییە، دكتور كامەران رەسول ژاڭلەيى، پىسپۇرى زانستى خۇراك چەند رىنمايىيەكى بلاوكرىوئەتەو بۇئەوئەى لە مانگى رەمەزان تىنۇ نەبىت.

1. خواردنه‌وهی هه‌شت په‌رداخ یان زیاتر له ئاو له‌نیوان به‌ربانگ و پارشیو، هه‌مو نیو کاتژمیر جاریک یه‌ک په‌رداخ ئاو بخۆره‌وه، ئاوه‌که‌ فیتک بیت یان ئاساییه‌ باشتره‌ له‌ ئاوی زۆر سارد.
2. خواردنی سه‌وزه و میوه‌ زۆر گرنگه‌ به‌ تایبته‌ ئه‌و جۆرانه‌ی بریکی زۆر ئاویان تێدایه‌ وه‌ک ترۆزی، خه‌یار، شو‌تی، قه‌یسی، هه‌لبده‌ سی بۆ چوار جار له‌ نیوان به‌ربانگ و پارشیو بیان خۆیت.
3. دور بکه‌ره‌وه‌ له‌ خواردنه‌وه‌ی بری زیاتر له‌ دو کوپ له‌ چا، قاوه‌ و ئه‌و خواردنه‌وانه‌ی مادده‌ی کافایینیان تێدایه‌.
4. هه‌لبده‌ خواردنی کولاو و برژاو بخو‌یت و له‌ خواردنی سورکراوه‌ دور که‌ویته‌وه‌.
5. زۆرتر سه‌وزه و میوه‌ بخۆ به‌ تایبته‌ ئه‌وانه‌ی ده‌وله‌مه‌ندن به‌ پۆتاسیۆم وه‌ک مۆز، سندی، قه‌یسی، هه‌لوژه‌ پێواس، شلیک.
6. خو‌ت به‌ دوربگره‌ له‌ خواردنی خوراکی سو‌یر، پر به‌هارات، ترشیات و سو‌یرکراو.
7. هه‌لبده‌ چه‌رسی سو‌یرکراو نه‌خو‌یت، ئه‌گه‌ر خواردت پتویسته‌ به‌ کالی بیت و پۆژانه‌ بره‌که‌ی له‌ ناو له‌پی ده‌ست زیاتر نه‌بیت.
8. پتویسته‌ ژه‌می پارشیو بخو‌یت و چه‌ند بتوانیت دوا بخو‌یت، خواردنی زه‌لاته‌ له‌ کاتی به‌ربانگ و پارشیو زۆر به‌ سو‌ده‌.
9. دور که‌وتنه‌وه‌ له‌ مانه‌وه‌ له‌ شو‌ینی گه‌رم بۆ ماوه‌یه‌کی زۆر و ئه‌نجامدانی وه‌رزشی قورس بۆ ماوه‌یه‌کی دور و درێژ به‌یانیان له‌ ترسی وشک بونه‌وه‌.
10. که‌مکردنه‌وه‌ی خواردنی شیرینی، نه‌خواردنی باشتره‌، رۆژوه‌که‌ت به‌ میوه‌یه‌ک بشکینه‌، ئه‌گه‌ر شیرینیت خوارد؛ هه‌فته‌ی دو جار و دو کاتژمیر دوا‌ی به‌ربانگ، له‌ بری ئه‌وه‌ میوژ و قه‌یسی وشک کراو بخۆ.
11. له‌ جیاتی شه‌ربه‌تی ئاماده‌کراو و گیراوه‌، شه‌ربه‌تی فریش له‌ ماله‌وه‌ ئاماده‌ بکه‌ و ببخۆره‌وه‌.

پېنچ رېنمايى بۇ چارەسەرى سەرئىشە لە رەمەزان



لە مانگی رەمەزان بەھۆی گۆرپنى سیستىمى خەو و خۇراک زۆر کەس توشى سەرئىشە دەن، بەتایبەتى لەپاش شکاندن رۆژو، ئەمەش چەند ھۆکاریکی ھەيە، مالىپەرى **CNN** چەند رېنمايىەکی بلاکردووەتەو بۇ چارەسەرى سەرئىشە.

1. خۆت بەدورگرە لە فشارى دەرونى و جەستەيى.
2. سیستىمى خۇراک تەندروست پەپرەو بکە.
3. بەبرى پىئویست بخەو، ھەولیدە رۆژانە لە 7 کاتژمىر کەمتر نەخەویت.
4. لەو ماوەيەى کە بەرۆژو نیت ئاوى پىئویست بخۆرەو، با جەستەت وشک نەبیتهو.
5. لەگەل رۆژووەکەتدا لەبیری مەکە کە وەرزش بکەیت و چالاکی جەستەيى ئەنجامدەیت، چونکە کاریگەرى زۆر باشى ھەيە لەسەر کەمکردنەوہى سەرئىشە.



چەند رېئىمىيەكى تەندروستى گىرەنگ بۇ مانگى رەمەزان

بىگومان بە پۇژو بون لە مانگى رەمەزان يان لە ھەر كاتىكى تردا چەندىن سودى بۇ تەندروستى مەرۇف ھەيە بە مەرجىك دوركە ويتەو لە ھەلە باو و ناتەندروستەكان و پەپرەو كىردنى رېئىمىيە راستەكانى پۇژوگرتن.

دكتور كامەران رسول ژاڭلەيى، پىسپۇرى زانستى خۇراك گىرەنگىرەن رېئىمىيەكانى خۇراكى لە مانگى رەمەزان دا بلاو كىردەتەو.

1. پۇژو شكاندن؛ بە ميوە، 3-1 خورما بۇنمۇنە، لەگەل يەك پەرداخ ئاو كە باشترە سارد نەيىت، دواتر نوژ كىردن، پاشان بەربانگ كىردەو.

2. خواردن بە ھىواشى و جوينى و دور كەوتنەو لە خواردىنى چەور و شىرىنى كاتى بەربانگ.

3. پالەكەوتن دواى خواردن لانى كەم بۇ ماوەى نيو كاتز مېر.

4. پڼوښته له نيوان بهربانگ و پارشيون نزيكې 8 بو 12 پېرداخ ټاو بخورښته وه،
باشتره يېك سعات دواى بهربانگ دهست بگريت به ټاو خوارښته وه.
5. پارشيونكردن زور گرنه و نابيت پشتگوي بخريت؛ تا درهنگر بيت باشتره
تا دور بيت له برسپهتي و تونيتي زور.
6. هول بده خوارښني پارشيون وينه ي ژهمي بهياني بيت (وهك نان و ماست).
7. خوارښني سهوزه و ميوه زور گرنه به تاييهت ټاو جورانه ي بړيكي زور
ټاويان تيدايه وهك تروزي، خيار، شوتي، قهيسي، هولبده دو جار له نيوان
بهربانگ و پارشيون بيانخويت.
8. خوارښني زهلاته له کاتي بهربانگ زور به سوده.
9. پڼوښته له خوارښنه وه ي بړي زياتر له دو کوپ له چا، قاوه، ټاو
خوارښنه وانه ي مادده ي کافيينيان تيدايه دورکه وپته وه وهك خوارښنه وه
گازيه کان.
10. خوت به دور بگره خوارښني خوراكي سوير و پر بهارات و ترشييات و
سوير کراو.
11. هفتي 3-2 جار زياتر شيرني مهخو؛ باشتره دو سعات دواى بهربانگ
بړيكي کهمي لي بخوريت.
12. هولبده خوارښني کولواو و برژاو بخويت و له خوارښني سورکراوه
دورکه وپته وه.
13. له کاتي خوارښني گوشتي سور؛ بهز و چهوريه کهي مهخو؛ مريشک پيش
لپتاني پسته کهي فري بده.
14. ټه نجام داني وهرزش زورگرنه؛ بهلايه ني کهمه وه روژانه نيو کاتژمير به پي
برو؛ باشترين کات نيو کاتژمير پيش بهربانگ يان دو کاتژمير دواى بهربانگ،
به پي روشتن بو مزگهوت و ټه نجام داني نويزي تهراويج بژارده يه کي باشه.
15. روژانه نيو کاتژمير بچوره بهر هه تاو له نيوان سعات 10 ي بهياني بو
4 ي پاش نيوه رو باشترين کات 12-10 ي بهيانيه.

بۆچی پېۋىستە بە خورما رۇژۋەكەت بشكىنيت؟



بەشىكى زور لەو مسولمانانەى لە مانگى رەمەزان بەرۇژو دەبن، لە كاتى بەربانگ بە خورمايەك رۇژۋەكەيان دەشكىنن، تەننەت پېغەمبەرى ئىسلامىش (د.خ) بە ھەمان شىۋە بە خورما رۇژۋەكەى شكاندو، لەروى زانستىشەۋە چەندىن سودى تەندروستى گرنگى ھەيە.

مالپەرى **stralts times** ئەو ھۆكارانەى بلاوكرودەتەۋە كە واتلىدەكات بە خورما رۇژۋەكەت بشكىنيت.

1. خورما دەۋلەمەندە بە پۇتاسىيۇم، مەگنسىيۇم، ئاسن، پىرۇتىن و چەورىيەكى كەم، كە بۇ جەستە پېۋىستەن.

2. بە زوىى ھەرس دەبىت، سود بە كردارى ھەرس دەگەيەنيت.

3. بە خىزايى وزە بە جەستە دەدات و چالاكت دەكات.

4. لەدۋاي خۇگرتتەۋە لە خواردن بۇ ماۋەيەكى زور، خورما يارمەتى گلوگۋزى خوين دەدات بە خىزايى بگەرىتەۋە دۇخى ئاسايى خوى.

5. رىگرى دەكات لەۋەى زىاخۋرى بگەيت و زيان بە گەدەت بگەيەنيت.

6. سەرگىژخواردن و سەرئىشە ناھىلىت.

لەم ھەلەنە دوربکەوەرەو کاتیگ شۆفان بۆ کەمکردنەوێ کیش بە کار دەھینیت

شۆفان یەکیگە لە خۆراکە بەسودەکان، دەولەمەندە بە ریشال و رۆلی ھەیه
لە کەمکردنەوێ کیشی جەستە، بەلام ئەنجامدانی چەند ھەلەیک لە کاتی
بەکارھینانی ھۆکارە بۆئەوێ سودەکانی پێچەوانە بیتەو.

1. تەنھا بەکارھینانی ئاو

چەندین رێگە ھەیه بۆئەوێ شۆفان ئامادە بکەیت، یەکیگە لە رێگەکان ئاو،
بەلام باشترە شۆفان تیکەلی ئو شلەمەنیانە بکەیت کە ماددەیی خۆراکیان
بەرزە وەکو شیر.

2. بەکارنەھینانی پرۆتین

پنویستە لە ھەمو ژەمەکان ئو خۆراکانە بەکاربھینیت کە پرۆتینی تێدایە لەگەڵ
شۆفان، ئەمەش ھۆکارە بۆئەوێ کیشت زوتر کەمبکات.

3. بەکارھینانی شەکر

شەکر زو کیشت زیاد دەکات و زیان بە تەندروستی دەگەیەنیت، باشترە
بەکارینەھینیت.

4. خواردنی رێژەییکی زۆر لە شۆفان

زیادەڕەوێ لە بەکارھینانی ھەر خۆراکیگ زیانی ھەیه، ھەلبژاردنی تەندروست
ئەوێ بڕیکی دیاریکراو بەکاربھینیت.

5. ھەلبژاردنی شۆفانی ھەلە

چەندین جۆر شۆفان ھەیه لە بازارەکان، ھەندیکیان سادەن و ھەندیکیان تیکەل
بە خۆراکی دیکە کراون، باشترین شت ئەوێ جۆرە سادەکە ھەلبژیریت.

چەند رېئىمايىگ لە مانگى رەمەزانددا بۆ ئەو كەسانەى چەورى جگەريان ھەيە



چەورى جگەر لە ئەنجامى كۆبونەوھى بړىكى زۆر چەورى دروست دەيت، بەگشتى دو جۆر نەخۆشى چەورى جگەر ھەن، بريتىن لە نەخۆشى (ALD) و (NAFLD)، ئەم مەترسى ھەيە بۆ سەر تەندروستى ئەگەر كەسەكە خۆى نەپاريزىت.

لە مانگى رەمەزان پيوستە ئەو كەسانەى ئەم نەخۆشییەيان ھەيە ئەم رېئىمايىانە جىبەجى بكن.

1. ھەولبەدە كىشى جەستەت كەمبەكرەو، لەو خۇراكانە دوربەكرەو ھەيە كە چەورى و زەيتى تىدايە.

2. دلنابەرەو لەوھى لە ژەمە خۇراكييەكانت لە بەربانگ و پارشيو ميوە و سەوزەى تىدايت.

3. روژانە گرنگى بە راھينانى وەرزشى بدە، يارمەتيت دەدات كىشت كەمبەكەيتەو و رىگرى دەكات لە كۆبونەوھى چەورى.

4. دوربەكرەو ھەيە لە خوارنەو كحولییەكان يان خوارنەو گازییەكان، لەبرى ئەو ميوەى سروشتي بخو.

5. لەدواى شكاندنى روژو بړى ئاوى پيوست بخورەو.

سوده کانی خواردنی میخه ک پیش نوشتن

میخه ک به کیکه له به هاراته باوه کان که به زوری له ولاتی ئیندونیسیا به ره مده هینریت، تامیکی شیرینی هیه، پیکهاتهی دهوله مندی تیدایه و بریکی زور له ریشال، قیتامین، کانزا و به ها خوراکیه کانی تیدایه.

مالپه ری Times of India سوده کانی میخه کی بلاوکردوته وه ئه گهر شه وان پیش نوشتن بخوریت.

1. ریگری دهکات له دروستبونی زیپکه، چونکه دژه ئوسکانه و به کتریاکان له ناوده بات.
2. یارمه تی چاره سه رکردنی ئازاری ددان ده دات، ئه گهر راسته وخو له سه ری دایینیت و چاوه ری بکهیت تا ئازاره کی ده پوات.
3. خواردنی ئازاری گه ده که مده کاته وه، گرفته کانی وه کو سکچون و قه بزی چاره سه ره دهکات.
4. هه وکردنی قورگ که مده کاته وه.
5. له رزینی ده ست و قاچ چاره سه ره دهکات.
6. ئه گهر روژانه بخوریت سیستمی به رگری جهسته به هیزدهکات.
7. چاره سه ری کوکه و هه لامهت دهکات و نیشانه کانی ره بو که مده کاته وه.
8. یارمه تی که مکردنه وهی فشاری دهرونی ده دات.
9. یارمه تیده ره بو ئه و که سانه ی توشبوی نه خوشی پارکینسون.



هه مو ئه زانياريانهي پتويسته بيزانیت دهربارهي شه قيقه و بهرؤروبون

ئهوانهي كه نهخوشي شه قيقه يان ههيه، كه مانگي ره مه زاني پيرؤز ديت توشي ترس و دله راوكي دهبن له وهي كه سه رئيشه كه يان له وانهيه زياد بكات ياخود بگهريته وه، لهروي زانستيه وه زور راسته كه له كاتي پؤروبوندا ئازاري نهخوشي شه قيقه و ئازاري لايهكي سه ر زياد دهكات.

تويژينه وه كان سه لماندويانه ئه وه كه سانهي بؤ زياتر له 14 كاترمير به پؤز دهبن، ئه گهري توشبونيان به ئازاري لايهكي سه ر زياتره له وانهي ماوهي پؤروبونه كه يان كه متره، هه قين كه مال شاه محمد، پسپور له زانستي ئازار و بهنج چهن رينمايهكي گرنگي مانگي ره مه زاني بؤ ئه وه كه سانه بلاوكرده ته وه كه شه قيقه يان ههيه.

هۆكاری زیادبونی سەر ئیشی شەقیقە لە ڕەمەزاندا:

1. وشکبونهوی لەش بەهوی کەمخواردنەوهی ئاو.
 2. بەرزبونهوی فشاری خوین.
 3. کەمخهوی و تیکچوونی کاتی خەو لە ڕەمەزاندا.
 4. دابەزینی رێژەیی شەکر لە لەشدا.
 5. گۆرانکاری لە کاتی خواردنی چارەسەرەکاندا.
- چ کاتیکی نەخۆشیکێ شەقیقە دەتوانیت بە رۆژو بیت؟

لەکاتێکدا کە توبەیی سەرئیشەکە کۆنترۆلکراوە و بە رێژەییەکی کەم دیت لە مانگیکدا، کەتەنیا سێ چوار جار نەخۆشەکە توشی دەبیت. سەرئیشەیی شەقیقەکە تەنیا لەهەندیک حالەتی دەگمەندا دەردەکەوێت و ئەویش بە ئاسانی کۆنترۆل دەکرێت.

چ کاتیکی ناتوانیت بە رۆژو بیت؟

1. ئەو کەسانەیی لە دەجار زیاتر لە مانگیکدا توشی سەرئیشە دەبن و بەشیوەییەکی ناریکی توش دەبن.
2. ئەو کەسانەیی سەر ئیشەیی هیشوویی، کە پێی دەوتریت سەر ئیشەیی عنقودیان لەگەڵدا.

چ کاتیکی دەبیت رۆژووەکە بوەستینریت؟

1. زیادکردنی نەوبەیی سەرئیشەکە و جاری توشبوونی لەگەڵ نەمانی توانای کۆنترۆلکردنی.
2. ئەگەر سەرئیشەکە نیشانەیی تری لەگەڵدا بو. وەک سێکچون

و تا و رشانه وه، ئه وکات پښوېسته رای پزېشکه کهت وهرېگريت
و رږژو کهت بوهستينی.

چەند ئامۇزگاريهک بۇ کاتي بهربانگ:

1. رېژدهیهکی زور ئاو بخۇ له نیوان 8 بۇ 12 پەرداخ ئاو به لایه نی کهمه وه.
2. دوربکه وه له و خواردنه ی که له وانه یه سه رئیشه که دروستبکه ن، وه کو،
ئایسکریم په نیر، سارده مه نه کان.
3. پیکهستنی کاتی ژمه کان و پیکهستنی کاتی خه و له رهمه زاندا.
4. که مکرنه وه ی به کارهینانی به هارات و خوی و ته وابل و بۇنخوشکه ره کان
بۇ ناوخوراک.
5. که مکرنه وه ی شیرینه کان و ئیشی هه ویر، خواردنه چه وره کان که رېژده ی
چه وریان به رزه.
6. ئه و خواردن و خواردنه وانه که مکه ره وه که رېژده یکی زور کافایینیان
تیادایه، وه کو خواردنه وه گازییه کان، نهسته له، چا و قاوه.
7. مه چۆره بهر خۆر و وهرزش مه که له کاتی رږژدا.
8. دوربکه وه له جگه ره کیشان و نیرگه له له کاتی دوا ی بهربانگدا.
9. ده توانیت رږژانه به شیوه یه کی ریک وهرزش بکه یت له دوا ی بهربانگ.

چەند ئامۇزگاريهک بۇ کاتي پارشيو:

1. به رېژده یه کی زور ئاو بخۆره وه.
2. تا ده توانیت ژمه ی پارشيو دوا به بۇ نزیک کاتی بانگی به یانی.
3. ئه و چاره سه رانه ی بۆت نوسراوه له کاتی بهربانگدا بیخۇ، پيش ده سترکردن
به رږژو گرتن.



4. دوربكه وەرەوه له خواردنى سويز و شيريني زور.
5. دوربكه وەرەوه له ههر خواردنيك كه دهزانيت له وانهيه سه رئي شه كه ت زيادبكات وهكو: پهنير، مۆز، شوكلاته.
6. دوربكه وه له فاست فود و خواردنه ئاماده كراو سور كراوه كان.
7. ئه و خواردنانه بخو كه كاربو هيدرا ته ئالوزه كانى تيا دا يه و ههستى تيربون ده به خشن وهكو، دانه ويله ته وا وه كانى وهكو؛ ئاردى بۆر، برنجى بۆر، هه ندېك سه وزه ي وهكو، په تاته، به زاليائى سه وز، بروكلى، سپى ناغ، پياز، سېر. له هه ندېك ميوه ي وهكو، تو، كيوى، هه ناريشدا هه يه.
8. ئه و خواردنانه بخو كه ريزه يه كى زور پوتاسيوم و مه گنيسيوم و فيتامين B يان تيا دا يه وهكو : خورما، چه ره ساته كان و به تاييه ت ناو كه كوله كه، شو فان.



شېۋازى چارەسەرگەردنى قەبىزى و خۇپاراستن لىيى لە مانگى رەمەزاندە

قەبىزى يەككە كىشە تەندروستىيە باۋەكانى ئەم سەردەمە، ژمارەيەكى بەرچاۋ لە پۇژوانان دوچارى ئەم كىشەيە دەبنەۋە، نەخۇشى نىيە بەلكو برىتتييە لە حالەتتىكى كاتى يان ھەمىشەيى، ھۆكارى زۆرە و يەككە لە نىشانەكانى گەلىك نەخۇشى و پىۋىستە ھۆكارەكانى دەست نىشان بىكرىت و بە رىگەي دروست چارەسەر بىكرىت.

دکتۆر کامهران رسول ژاږله یی ، پسیپوری زانستی خوراک شیوازی چارهسه رکردن و خوږاراستن لینی بلاوکردووتهوه.

1. خواردنی ژهمی بهربانگ به هیواشی و جویی به باشی و دورکهوتنهوه له خواردنی بریکی زور له خوراک به پهله و بهسه ریهکهوه.
2. خواردنهوهی ههشت پهرداخ یان زیاتر له ئاو له نیوان بهربانگ و پارشیو؛ ههمو نیو کاتژمیر جاریک یهک پهرداخ ئاو بخورهوه؛ ئاوهکه فینک بیت یان ئاساییه باشته له ئاوی زور سارد.
3. خواردنی بریکی زور لهو خوراکانهی دهوله مهنندن به ریشالهکان وهک سهوزه، میوه، دانهویله تهواوهکان وهک ئاردی بۆر، برنجی بۆر یان قاوهیی.
4. خواردنی بریکی زور لهو خوراکانهی دهوله مهنندن به ڤیتامین B وهک سپیناخ، کهلهرم، ماست، چواله ی سهوز، ریواس، مزره سیو، تری، ههنجیر، بادهم، فستق، دانهویله تهواوهکان، نۆک، ماسی، مریشک.
5. دوربکه رهوه له خواردنهوهی بری زیاتر له دوکوپ له چا و قاوه، بهتایبهت کاتی پارشیو و نه خواردنهوهی ئه و خواردنهوانه ی مادده ی کافایینیان تیدایه وهک خواردنهوه گازییهکان.
6. زیاد کردنی جوله و وهرزشکردن، دورکهوتنهوه له دانیشتن و پالکهوتنی زور به دیار تهله فزیو، موبایل و ئینتهرنیتتهوه؛ چون و گهرانهوه به پی بۆ مزگهوت و کردنی نویژی تهراویح سودی زوره.
7. خواردنی سهوزه و میوه زور گرنگه به تایبهت ئه و جورانه ی بریکی زور ئاویان تیدایه وهک ترۆزی، خه یار، شوتی، قه یسی، ههولبده سی بۆ چوارچار له نیوان بهربانگ و پارشیو بیان خویت.
8. ریکخستنی کاتهکانی نوستن؛ دوربکه رهوه له شه ونخونی؛ به رۆژ مهخهوه و به شه و به خه بهر بیت له بهربانگهوه تا پارشیو.
9. پیویسته ژهمی پارشیو بخوریت و چهند بتوانریت دوا بخریت؛ خواردنی زهلاته و میویهک له کاتی پارشیو زور به سوده.

زیانه‌کانی باوه‌پینه‌کراوه... مه‌ترسیه‌کانی خواردنه‌وه‌ی ئاوی سارد له‌م کاته‌دا



له‌ وهرزی هاویندا زۆرن ئه‌و که‌سانه‌ی ئاره‌زوی خواردنه‌وه‌ی ئاوی سارد ده‌که‌ن بۆ ئه‌وه‌ی فینکیان بپه‌وه‌ کاتیک پله‌ی گهرمی ده‌ره‌وه‌ زۆر به‌رزه‌، ئه‌م ره‌فتاره‌ش زیانی ده‌ییت ئه‌گه‌ر به‌ گه‌ده‌ی به‌تال بخوریته‌وه‌.

مالپه‌ری emarat زیانه‌کانی خواردنه‌وه‌ی ئاوی ساردی بلاوکردنه‌وه‌ به‌ گه‌ده‌ی به‌تال.

1. کرداری هه‌رس خاوده‌کاته‌وه‌ و جه‌سته‌ ناهاوسه‌نگ ده‌کات، ئه‌مه‌ش به‌ پیچه‌وانه‌ی ئاوی گهرمه‌وه‌یه‌ که‌ یارمه‌تی کرداری هه‌رس ده‌دات.
2. وزه‌ی جه‌سته‌ له‌ناوده‌بات، چونکه‌ پنیوستی به‌ وزه‌یه‌کی زۆر هه‌یه‌ تا پله‌ی گهرمی ئه‌و ئاوه‌ سارده‌ ئاسایی بکاته‌وه‌.
3. کێشه‌ له‌ گه‌رودا دروستده‌کات، زیانی پێده‌گه‌یه‌نیت، رینگری ده‌کات له‌ قوتدانی خواردن.
4. ده‌ییته‌ هۆی سه‌رئیشه‌.
5. قورگ توشی هه‌وکردن و ئاوسان ده‌کات.
6. ته‌ری ناو لوت ناهییلتیت، رینگری ده‌کات له‌وه‌ی به‌ ئاسانی هه‌ناسه‌ بده‌یت.

ھۆكار و نیشانەكانى لەدەستدانى ئارەزوى خواردن

زۆر كەس لە گەورە و منداڵ گرفتى لەدەستدانى ئارەزوى خواردنى بۆ دروستدەبێت و چىتر نايەويت خواردن بخوات يان برىكى زۆر كەمدەخوات، ئەمەش چەند ھۆكارىكى لە پشەتەوہيە، مالىپەرى **onlymyhealth** ھۆكار و نیشانەكانى لەدەستدانى ئارەزوى خواردنى بلاوكردووتەوہ.

نیشانەكان:

1. لەدەستدانى كىشى جەستە بەريژەيەكى بەرچاو.
2. لەدەستدانى ھەستى تامكردن و شەكەتى.
3. نەبوونى ويست بۆ خواردن.

ھۆكارەكان:

1. ھەندىك بەكتريا و فايرووس، كە لە جەستەدا ھەوكردن دروستدەكەن و كەسەكە ئارەزوى خواردنى نامىنێت.
2. بەكارھينانى ھەندىك دەرمانى پزىشكى، كە كاريگەرى لاوھكى لەسەر جەستە جىدەھيلىت.
3. ھەندىك لايتى دەرونى، وەكو خەمۇكى، نىگەرانى، فشارى دەرونى و دلەراوكت.
4. توشىبون بە ھەندىك نەخۆشى وەكو، رەبۆ، شەكرە، بەكترياي گەدە، غوددە، سىستىبونى دل، نەخۆشى گەدە و قۇلۇن.

زیانەکانی زۆر خواردنی ڤیتامین C

ڤیتامین C، کە پێشی دەوتریت ترشی ئەسکرۆبیک، بە چەندین شیوە لە جەستەدا بەکار دەهێندریت و سودی لێ دەبینریت، بەتایبەتی بۆ ماسولە، ئێسک و پاراستنی لەش، سیستمی بەرگری بەهێز دەکات و یارمەتی مژینی ئاسن دەدات بۆ خوێن، جەستە خۆی ئەم ڤیتامینە بەرھەم ناھێنیت، دەبێت لە ڕێگەی خۆراکەوە بە دەستی بهێنیت.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڤیتامینە چەندین سودی تەندروستی ھەیە پێویستە روژانە لە 90 ملیگرام زیاتر نە خوړیت، ئەگەر زیادەرهوی لە خوړدنی و وەرگرانی بکړیت سودەکان پێچەوانە دەبنەو، مالبەری **healthline** زیانەکانی زۆر خوړدنی ڤیتامین C بلاوکردووە.



1. بەردی گورچیلە دروستدەکات.
2. کێشە لەکرداری ھەرس دروستدەکات و نیشانەکانی سکچون، دلتیکەلھاتن، گرژبونی سک دروستدەکات.
3. دەبێتە ھۆی دلەکزی و نازاری گەدە.
4. سەرئێشە دروستدەکات.
5. ناھاوسەنگی ماددە خۆراکییەکانی جەستە دەکات، بۆ نمونە ڤیتامین C ریزە ڤیتامین B12 و مس لە جەستە کەمدەکاتەو.

باشترین خۇراکه‌كان بۇ پېش و دواى وەرگرتنى فاكسىنى كۆرۈنا

لەگەل زىادبونى ژمارەى ئەو ھاۋىشتمانىيەنى كە پىكوتەى دژەى قايرۇسى كۆرۈنا وەردەگرن، ئەوپرسىيارە دەكرىت كە كامانەن ئەو خۇراكانە باشترە بخورىن و كام جۆرانەن كە باشترە نەخورىن.

دكتور كامەران رەسول ژاژلەيى، پىپۇرى زانستى خۇراک باشترین خواردن و خوارنەوەكانى بۇ كاتى پېش و پاش وەرگرتنى فاكسىنى كۆرۈنا بلاوكر دوتەو.

1. خواردنەوەى زياتر لە ھەشت پەرداخ لەئاو رۇژى پېش کوتان و زياتر لە دە پەرداخ لە رۇژى کوتان و رۇژانى دواتر لە نيوان ژەمەكان.

2. دوركەوتنەوە لە خواردنى قوتو و ئامادەكراو.

3. خواردنى سەوزە و ميوەى ھەمەجور و رەنگ جياواز، رۇژانە دو بۇ چوارجار پېش و پاش فاكسىنەكە.

4. نەخواردنى شيرىنى، ھەويرەمەنى، خواردنەوە گازىيەكان و وزەبەخشەكان و كحولىيەكان.

5. خواردنى دانەويلە تەواوەكان و پاقلەمەنييەكان و ماسى و گوشتى پەلەوەر و چەرەس و شيرەمەنى.

6. نوستن لانى كەم ھەوت كاتژمىر شەوى پېش کوتان و شەوانى دواى وەرگرتنى فاكسىنەكە.

7. خواردنى سوکە ژەمىك يەك بۇ دو كاتژمىر پېش فاكسىنەكە وەك نان و ماست يا كوپىك شير.





چۈن رشانەۋە دەۋەستىنىت و گەي مەترىسدارە؟

رشانەۋە برىتتىيە لە كاردنەۋەي جەستە بۇ ئەو خواردن و خواردنانەۋە دەيخويت، دەكرىت ئاماژەيىت بۇ نەخۇشى كە لەشت دەيەويت لەو ريگەيەۋە ئاگادارت بكانەۋە، لەگەل ئەۋەي ھۆكارى زۆرە و پىويستە لاي پزىشكى پسپۆر ھۆكارەكان ديارىبكرىت، ھاوكات بە چەند ريگەيەك دەتوانىت دواى رشانەۋە ريگرى بكەيت لە دوبارە بونەۋەي.

1. پالکوهه یان دابنیشه و ههولبده له باریک بیت که ئاسوده بیت.
2. دوربکهوهرهوه له ههر جوړه چالاکیهکی جهستهیی.
3. ههولبده تا 15 یو 20 خولهک هیچ شتیک مهخو و مهخورهوه بۆئوهه
گهدهت پشو بدات.
4. دواتر خواردنهوهیهکی شیرین بخورهوه.
5. دوربکهوهرهوه له خواردنهوهی کحول، کافایین، یان خواردنهوهی ترش
وهکو شهرهتی پرتهقال.
6. خواردنهوهی سارد یان سههول مهخو.
7. راهینانی ههناسههوان بکه و ههناسهه قول ههلبمژه.
8. دواي پشودان به گهدهت پینچ خولهک جاریک کهمیک ئاو بخورهوه.
9. دواي نیو کاتریمیر ورده دهست بکه به خواردن، بهلام ژهمی بچوک
بخو و به باشی بیجوه.
10. ئهگهر پیویستی کرد دهرمانی پزشکی بهکاربهینه.

کهی پیویسته پزشکی ببینیت:

1. ئهوکاتای ئازاریکی زور و کرژبونت ههیه.
2. که ئازاری سنگت ههیه.
3. لهکاتی لیلبونی چاوهکان.
4. که پلهی گهرمی بهرزت ههیه.
5. که توشی سهرگیژخواردن بویت.
6. ئهوکاتهی سهرئیشهت لهگهلایه.



تویژینه وهیه کی سودیکی سورسور هیئنه ری قارچک ناشکراده کات

له تویژینه وهیه کی نوئی ئەمریکی سهلمیندرا خواردنی قارچک مه ترسی توشبون به شیرپه نجه که مده کاته وهو یارمه تی زو چاکبونه وهی نه خوشه کان ددهات.

به پئی تویژینه وهیه کی زانکوی پینسیلفهینیا، لیکولینه وه له سه ر 17 تویژینه وهی دیکه ئەجامدرا که له نیوان سالانی 1966 بو 2020 ئەجامدرا وه له باره ی شیپه نجه وه و 19,500 (نۆزه مه زار و پینجسه د) توشبوی شیرپه نجه به شداریان تیدا کردوه، دهرکه وت قارچک ماده دی دژه شیرپه نجه ی تیدایه و ریگری دهکات له دروستبونی.

قارچک خواردنکی سود به خشه، دهوله مهنده به دژه ئوکسان و ڤیتامینه کان، ئەمه ش یارمه تی ددهات دژی شیرپه نجه بجه نگیت.

به پئی ئەو تویژینه وهیه ئەو که سانه ی له رۆژیکدا 18 گرام قارچک دهخون، به پیره ی 45% مه ترسی توشبونیان به شیرپه نجه که متره به به راورد بهو که سانه ی که قارچک ناخون.

ئەو گۆرانكارىيەنى رۇدەدات كاتىك رېژىيەكى زۆر لە پياز دەخۇيت



پياز يەككىكە لە بەسودترىن جۆرى خۇراكەكان، سەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندە بە فېتامىن C، دژە ئۇكسان، كانزاكان و مەترسى نەخۇشىيە درىژخايەنەكان كەمدەكاتەۋە، ھەندىك لە پىپۇرانى بۈارى تەندروستى دەلىت، پياز دەكرىت جىگەى پزىشك بگرىتەۋە.

زۆر خواردنى دەكرىت سودى ھەبىت و زىيانىشى ھەبىت، چەند گۆرانكارىيەك رۇدەدات كاتىك رېژىيەكى زۆر لە پياز دەخۇيت:

1. سىستىمى بەرگرى جەستە بەھىزدەكات، يارمەتى بەرھەمھىنانى كۇلاجىنى پىست دەدات.

2. دژە ئۇكسانە و ھەوكرىنى جەستە كەمدەكاتەۋە.

3. پەستانى خوين نزمەكاتەۋە، رېژەى كۇلىستروۇل ھاۋسەنگ دەكاتەۋە.

4. لە ھەندىك كاتدا ھۇكارە بۇ ھەلئاسانى گەدە و شەكەتى.

5. لە بەشىك لە خەلكدا دەبىتە ھۇى دروستبۇنى دلەكزى.

6. لەو كەسانەى نەخۇشى ئەكرىمايان ھەيە ھەستىارىيان زىاد دەكات.

7. ئەو كەسانەى ھەستىارىيان پىتى ھەيە توشى سوربۇنەۋەى چاۋ دەبن.

8. ھۇكارە بۇ نەمانى خەستى خوين و دەكرىت ۋەكو چارەسەر بەكاربەندىرئىت.

ئىندۇمى و شىرپەنچە.. لە نىۋان دەنگۆ و راستىدا



ئىندۇمى خواردىكى خىرايە و زۇر كەس ئارەزى خواردى دەكەن، ھەموان رۇژانە بەرگۇيمان كەوتوۋە كە ئىندۇمى زىانى بۇ تەندروسى ھەيە، پىمان وتراۋە كە ھۆكارە بۇ شىرپەنچە، بەلام راستىيەكان لەوبارەۋەيە چىيە. بە پىنى ھەۋالىكى **emarat news** ئىندۇمى ھۆكار نىيە بۇ توشىبون بە شىرپەنچە و تەۋاۋى ئەۋ دەنگۇيانەي لەسەرى بلاۋدەكرىتەۋە ناراستىن، ئەۋ تامەي كە دەكرىتە ناۋى تائىستا ھىچ تويژىنەۋەيەك نىيە بىسەلمىنىت كە ھۆكارە بۇ توشىبون بە شىرپەنچە.

ھاۋكات ئەم خواردىنە خىرايە لەگەل ئەۋەي ھۆكارى شىرپەنچە نىيە، بەلام چەند زىانىكى لاۋەكى ھەيە بۇ سەر تەندروسى، ئەۋانىش:

1. رىژەيەكى زۇر لە چەۋرى و سۇدىۋمى تىدايە.
2. زىان بە گورچىلە و جگەر دەگەيەنىت بەھۋى پىكھاتە خۇراكييەكانى.
3. كىش زىاد دەكات و ھۆكارە بۇ قەلەۋى.
4. رىژەي كۆلىستروۇل لە خويندا بەرزەدەكاتەۋە.
5. فشارى خوين زىاد دەكات بەھۋى بەرزى رىژەي خوى لەناۋىدا.

نیشانەکانی کەمی پروتینی جەستە

پروتین یەکیکە لە پیکهاته خۆراکیە بەسودەکان بۆ لەشی مرۆف و دەولەمەندە بە پیکهاتەیی وزەبەخشی بەسود کە دەبێتە هۆی چالاکبونی لەش، ئەمە جگە لە گرنگی بۆ ماسولکە و ئێسکەکان، پێویستە روژانە بە شێوەیەکی هاوسەنگ لە ژەمە خۆراکیەکانت بایەخی پێدەیت و کەمی ئەم پیکهاتەیه گرتی تەندروستی دروستدەکات.



دیارتەری نیشانەکانی کەمی پروتین:

1. لە دەستدانی ماسولکەکانی جەستە و لاوازبونیان.
2. دروستبونی چەوری جگەر.
3. ئاوسانی دەست و قاچ کە پێی دەوتریت "ئەدیما".
4. زو زو گۆرانی باری دەرونی و "میزاجی" بون.
5. گرتی نینۆک، پێست و قژ.
6. شەکەتی و ماندویتی.
7. برسییتی بەردەوام.
8. درەنگ سارپژبونی برین.
9. زو زو نەخۆشکەوتن و درەنگ چاکبونهوه.



ئەو خۇراکه سودبەخشانەى بۇنى ناخۇشى جەستە دروستدەگەن

هەندىك لە خۇراکهكان سود بەخشىن، بەلام ئەگەر ئاگادارى ئەو كات و شوئىنە نەبىت كە دەىخۇيت رەنگە توشى دۇخىكى شەرمەزاركەرت بىكات، ورياي ئەو چۆرە خۇراكانە بە، كە بە تەواوى تەندروستىن و سوديان هەيە، بەلام بۇنى ناخۇشى جەستە دروستدەگەن.

1. برۆكلى

رېژدەيەكى زۆر لە ريشالى تىدايە، بۇنى ناخۇشى دەم دروست دەكات، بەلام بە تەواوى تەندروستە.

2. كەلەرم

بەھۇى رېژەى زۆرى ريشالەوہ گاز لە گەدەدا دروستدەكات.

3. قاۋە

ھۆكارە بۇ ئارەقكردنەۋەى گلاندەكان، دەم وشك دەكات و يارمەتى گەشەكردنى بەكترياي ناو دەم دەدات.

4. ھىلكە

لە ھەندىك كەسدا رەنگە بۇنى سارد دروستبكات، ئەۋىش پەيۋىەندى بە حالەتى بۇماۋەيىەۋە ھەيە، ھەروەھا گازى گەدە دروستدەكات.

5. كارى

رەنگە تامىكى خۇشى ھەيىت، بەلام بۇنەكەى بۇ ماۋەيەكى زۇر دەمىنىتەۋە.

6. خواردنى سوركراۋە

ماۋەيەكى زۇرى دەۋىت بۇ ھەرسكردن بەھۋى رىژەى بەرزى چەۋرى تيايدا، ئەمەش بۇنى ناخۇش دروستدەكات.

7. خواردنى تون يان تيژ

كاتىك خواردنى تون دەخۇيت، گەدەت رىژەيەكى زۇر لە گاز بەرھەمدىنىت، ھەروەھا ئارەق دەكەيتەۋە و بۇنى جەستەت ناخۇش دەيىت.

8. تور

لە كاتى ھەرسبوندا گاز دروستدەكات و ھۆكارە بۇ بۇنى ناخۇشى دەم.

9. بەرھەمە سپايىيەكان

بەھۋى رىژەيەكى زۇر لە بەكتريا تيايدا بۇنى جەستە ناخۇش دەكات.

باوترين پىنج ھۆكارى قەلەوى ورگ



شىنەۋى قەلەۋى ورگ لە مرۇفكەۋە بۇ يەككى دىكە دەگۈرپىت بە گۈيرەى
ئەۋ ھۆكارە تايپەتەنەى بونە دروستبۇنى، دكتور كامەران رەسول ژاڭلەيى
گرنگىرىن ھۆكارەكانى قەلەۋى ورگى خىستەتەرۈ.

1. ورگ بە ھۋى كىشەى ھۆرمۈنەۋە، بە زۆرى بەشى خوارەۋەى
سك گەرە دەپىت بە ھۋى تىكچونى ھۆرمۈنەكانەۋە لەۋانە:

- تەمەلى يا سىستى غودەى دەرەقى.

- زۆرى ھۆرمۈنى كۆرتىزۈل لە ناۋ لەش دا.

- كىشەى ھۆرمۈنى رەگەزى نىر ۋەك كەمى تىستىترۈن.

- كىشەى تايپەت بە خانمان ۋەك كۈنىشانەى كىسى ھىلكەدان، تەمەنى
ئاۋئومىدى دۋاى ۋەستانى سورى مانگانە، كۆبۈنەۋەى شلەمەنى لە ناۋ لەش
كاتى سورى مانگانە.

2. ورگ بە ھۋى ئاوسان و غازاتەۋە: ھەندى جار قەلەۋى ورگ
بە ھۋى زۆرى كىشەۋە نىە بەلكو بە ھۋى ئاوسانى سكەۋە
دروست دەپى، بەيانىان كاتى لە خەۋ ھەستان سكى ئەۋ كەسە

تەخت و رېكە و شەوان گەورە دەبىت، لە ھۆكارە باوەكانى:

- زۆر خواردن و خواردنەوێ سۆيەر كە دەبىتە ھۆى كۆبونەوێ شلەمەنى لەناو سەك.

- زۆر خۆرى.

- سىستىمى خۆراكى دەولەمەند بە كاربۆھىدرات يا خواردنى ناتەندروست وىنەى خواردنەوێ گازىەكان يا چەورىە زيانبەخشەكان.

- زۆر خواردنى ئەو خۆراكانەى دەبنەى ئاوسانى سەك وەك شير و بەرھەمەكانى.

- بونى كىشەى تەندروستى وەك نەخۆشى گەنم، قەبزی درىژخايەن، كۆنیشانەى تەھىجى كۆلۆن.

3. وەرگ بە ھۆى خواردنەوێ كحولیەكان، ئەو كاتە جگەر كحول بەكاردينى وەك سەرچاوەى وزە لە جەستە و دەبىتە ھۆى كۆبونەوێ چەورى لەناو وەرگ، جگە لەوێ خواردنەوێ كحولیەكان يەكێكن لە ھۆكارى قەلەوى بە ھۆى بونى بړىكى زۆر لە كالۆرى؛

4. وەرگ لە چەند حالەتيكدا خە دەبىت و ھەندىك ھۆكار دەبنە زىاد بونى وەك:

- پەگەزى نۆز: لە پياوان دا زياترە.

- تەمەن: لەگەڵ بە سالدانچوون دا زياترە.

- وەرگى داىكايەتى: دواى دوگيانى و مندالبون.

- وەرگ بە ھۆى قەلەقى و دلەراوكىو: قەلەقى بەردەوام، چەورى بە زۆرى لە دەورى ناوك و دەوروپەرى كۆدەبىتەو.

5. بىگومان لە بىرمان نەچىت كە زۆرى كىش و قەلەوى ھەمو جەستە دەبىتە ھۆى قەلەوى وەرگ.

تەبىئى: شىوازى چارەسەرکردنى ھەريەكێك لەم جورانە بە گۆرھى ھۆكارەكەى و كىشى ئەو مروڤە و بارى تەندروستى دەگۆریت.

ئەو گۆرانتكارىيانەى بەسەر لەشدا دىت ئەگەر زەيتون بە گەدەى بەتال بخۆيت

زەيتونى زەيتون چەندىن سودى تەندروستى ھەيە، بە چەندىن ريگەى جياواز بەكارديت و سودى ليدەبينريت، دژە ھەوکردن و دژە ئۆكسانە، ريژەيەكى زۆر لە ترشە چەورى تىدايە.

مالچەپرى times of india ئەو گۆرانتكارىيانەى بلاوکردووتەو ھە
بەسەر جەستەدا دىت ئەگەر بە گەدەى بەتال بخۆيت.

سودەکانى:

1. ئەو برە چەورىيە بەدەست دەھينيت كە جەستەت پتيويستى پنيەتى.
2. يارمەتى باشتكرىدننى جولەى ريخۆلەكان و كردارى ھەرس دەدات.
3. يارمەتى پاراستنى تەندروستى دل دەدات، مەترسى نەخۆشى كەمدەكاتەو.
4. ريژەى شەكرى خوین ھاوسەنگ دەكاتەو.
5. ئيسك و ددان بەھيژدەكات.
6. پيىست و قژ جواندەكات.
7. ھەوکردن كەمدەكاتەو.
8. وەكو ئازارشيكن كاردەكات.



كارىگەرييە لاوھكيبەكانى:

1. ريژەيەكى زۆر لە كالورى تىدايە، رەنگە ببیتە ھۆى زيادبونى كيش ئەگەر بە شيوھەكى دروست بەكارنەھينريت.
2. رەنگە ببیتە ھۆى ھەستيارى لە ھەندىك كەسدا.



باشترین ئەو خۇراكانەى رېگرن لە توشبون بە جەلتە

جەلتە بە ھەموو جۆرەکانیەو بە شێوەیەکی گشتی بەھۆی خواردنی ناتەندروست یان دانیشتن و خەوی زۆر، یان ھەندیک دەرمانەو، یاخود ئەنجامەدانی وەرزش، یان بۆماوھیی و تەمەن و جگەرەکیشانەو توشی خوینبەر و خوینھینەرەکان دەبێت.

ھەندیک خۇراک ھەیە رېگری لە توشبونی مرووف دەکات بە جەلتە، ئەمە جگە لە پەیرەوکردنی سیستمی خۇراکی تەندروست و دورکەوتنەو لە چەوری.

1. ئەو خواردنانەى ماددەى "سالیسیلات" تێدایە، وەک بیبەرى سور، زەردەچەو، زەعتەر و زەنجەفیل و نەعنا، ئەنەناس و ترى و تو، پرتەقال، زەیتون و تەماتە تور.

2. ئەو خواردنانەى دەولەمەندە بە **ئۆمىگا3**، وەک خواردنە دەریاییەکان و سپیناخ و زەیتی گەنمەشامى و تۆوی کەتان و تۆوی گۆلەبەرۆژە، کەلەرم، ھاوکات یارمەتى ئارامبۆنەوھى دەرون دەدەن و تەندروستى چاو باشتەر دەکات.

3. **فیتامین E**، کە یەکیکە لە پیکھاتە خۇراکیە بەسودەکان وەک بیبەر، جەرچیر، سپیناخ، بادەم، برۆکلی، کیوی، تەماتە، پەتاتە، ئەفۆکادۆ.



گرنگترین سودە تەندروستییەکانی چوالە

چوالەى سەوز يەككە لە بەرھەمە پوھكییەكانى سەرەتای وەرزی بەھار كە تام و چيژيكي تايبەتى خوى ھەيە لای ميللەتى كورد، لە ھەمان كات بە جۆريك لە خۇراكە بەسودەكان دادەنریت بۆ تەندروستى مرؤف.

دكتور كامەران رسول ژاژلەيى، پسيپۆرى زانستى خۇراك، بەھا خۇراكیەكانى بلاوكردوھتەو، دەولەمەندە بە ماددە ريشالى و مادەى دژەئوكسان و چەوريە سود بەخشەكان و ھەمو جۆرەكانى پرۆتين فيتامينەكانى وەك B بە تايبەت B6، مەگنسيۇم و كانزاكانى ترى وەك مس و پۇتاسيۇم ، فوسفور، ئاسن، كالىيۇم.

گرنگترین سوده‌کانی چواله‌ی سه‌وز:

1. پاراستنی کیشی له‌ش و ریگه‌گرتن له قه‌له‌وی و یارمه‌تی دابه‌زینی کیش ده‌دات له کاتی ریجیما.
2. یارمه‌تی دابه‌زینی کولیسترۆلی خراپ له خویندا به پیژده‌ی % 12.
3. یارمه‌تی کۆنترۆل کردنی ئاستی شه‌کره له خویندا و ریگه‌گرتن له توشبۆن به نه‌خۆشی شه‌کره.
4. خۆپاراستن له جه‌له‌ی دل و میشک و نه‌خۆشی ته‌سک بونه‌وه‌ی خوینبه‌ره‌کان.
5. پاریزگاری له تهن‌دروستی دل و میشک و به‌هیزکردنیان.
6. پیگری کردن له دروست بونی به‌ردی زراو له‌گه‌ل یارمه‌تی دانی پاک بونه‌وه‌ی جگهر و له‌ش له ماده‌ ده‌هراویه‌کان.
7. خۆپاراستن له نه‌خۆشی نه‌رم بونه‌وه‌ی ئیسک و چه‌ندین جو‌ری شیرپه‌نجه.
8. نه‌هیشتی قه‌بزی و هه‌ندێ میکروبی ناو کوئه‌ندامی میز و میزه‌پۆ.
9. پیگری کردن له نه‌خۆشی ئه‌لزه‌هایمه‌ر و به‌هیزکردنی یاده‌وه‌ری.
10. به‌هیزکردنی موه‌کانی قژ و پاراستن له سپی بون و هه‌لوهرینی قژ.
11. پاراستنی تهن‌دروستی پیست و گه‌ش بونه‌وه‌ی و نه‌هیشتی چرچولۆچ و خال و زیکه و سیسی ده‌موچاو.

تیبینی: باشتره‌ روژانه‌ نزیکه‌ی 30 بو 35 ده‌نکی لیبخوریته‌ له نیوان ژه‌مه‌کان.

زیانه‌کانی زۆر خواردنی چواله‌ی سه‌وز:

1. زیاتر کردنی کاریگه‌ری لاوه‌کی هه‌ندێ ده‌رمانی زه‌خت، ده‌کزی و ده‌رمانی دژمه‌ینی خوین.
2. هه‌ست کردن به ته‌مه‌لی.
3. ئاوسانی سک و زیادکردنی غازات.



ئايا خواردنى برنج دەپتە ھۆي قەلەوى و زۆرى كىش

يەككىك لەو پرسىيارانەي بەردەوام دەكرىنەو بەرپىيە لەوھى ئايا كە زۆر خواردنى برنج دەپتە ھۆي قەلەوى و زۆرى كىش و زيادبوني نەخۇشيە دريژخايەنەكان وەك نەخۇشى شەكرە و بەرزى قشارى خوين و نەخۇشيەكانى دل، لەوبارەيەو دكتور كامەران رەسول ژاژلەي راستيەكانى خستوەتەرو.

1. وهك هه مو خواردينك؛ بر و جورى ئو برنجى ده خورى گرنه له گهل شىوازي لينان و جور و برى ئو زهيتى يان پونهى پنى لىده نرىت واته چهندى لىده خورىت، كام جورى لى ده خورىت، برنجكه چهور لىنراوه يان نا.

2. له هه مان كات جور و برى ئو شله و شىوازي لينانى گرنه؛ بۇ نمونه شلهى كولهكه وزهى كه متر تىدايه له شلهى فاسۇليا، فاسۇلياى سهوز كه متر له فاسۇلياى وشك، ئايا شلهكه چهور لىنراوه و ئايا گوشتى تىدايه.

3. ههروهه له گهل برنج و شلهكه له گهل چى ده خورىت؛ وهك بر و جورى ئو گوشت و مرىشكهى له گهلى دا ده خورىت.

4. برى ريگه پىندراو له برنج له كه سىكه وه بۇ كه سىكى تر ده گورىت و به گويرهى برى پىويستى له ش له وزه له ريگهى هه مو جوره كانى خواردن و خواردنه وه كان ده گورىت، په يوهسته به كىش و بالا و ريژهى بارستايى له ش و ته مهن و جورى كار و نه نجام دانى وهرزش و جوله و بونى نه خوشى دريژخايه نه وه.

5. يهك كوپ برنجى دهنك دريژ برى وزهى كه متر تىدايه له برنجى خر؛ برنجى بۇر له برنجى سبى له روى تهنروسىتیه وه زۇر باشتره به لام كه مىك وزهى زياتر تىدايه.

6. له كوردستان ئوهى ده بىته هوى زياد بونى كىش برىتیه له خواردى برىكى زۇر له برنج پۇژانه ژهمىك يان زياتر، به كارهينانى برىكى زۇر له زهيت يا پۇن له كاتى لينانى دا، خواردى گوشت و مرىشك و په له وه ره گهلى دا، نه خواردى زهلاته پيش برنجكه شان به شانى هوكاره كانى ترى قه لهوى وهك كه مى جوله، وهرزش نه كردن، شه ونخونى، هتد.



ئۇ خۇراكانەى ھەرگىز نابىت پىش لىنان بشۇرىنەو

ھەندىك كەس واىىردەكەنەو پىوىستە ھەمو خۇراكىك پىش لىنان بشۇرىتەو، بەلام ئەمە پىچەوانەكەى راستە، ھەندىك خۇراك پىوىستى بە شتەنەو ئىيە، چونكە بە شتەنەو يان بەكتىرىيەى زىاتىر بلاودەكەنەو، زىان بە تەندىروستى دەگەيەنن، ھەربۇيە پىوىستە لە شتەنەو ى ئەم خۇراكانە دورىكەوئەو.

ھىلكە

مىرىشك

گۆشت

پاستا

قارچك

هەستکردن بە تینویتی لە زستان ئامازەیه بۆ چەند نەخۆشیەک

ئاساییە لە وەرزی ھاوین هەست بە تینویتی زۆر بکەیت، چونکە پلەى گەرمی بەرزە، ھەروەھا ئاساییە لە دواى خواردنى سوویر و تون ئەو ھەستەت ھەبێت، بەلام کاتێک ھیچ کامێک لەم ھۆکارانەى لە پشتەووە نییە، دەکرێت تینویتی زۆر لە چەند شتێک ئاگادارت بکاتەوہ.

1. شەکرە

یەکنیکە لە نەخۆشییە باوەکان و نیشانەى سەرەکی بریتییە لە تینویتی زۆر.

2. وشکبۆنەوہى جەستە

کاتێک پێژەىەکی زۆر لە ئاوى جەستە بەفیرۆ دەچێت جەستەت وشک دەبێتەوہ، ئەمەش ھۆکارە بۆئەوہى تینوت ببێت.

3. فېبرۆسیس سیستیک

نەخۆشییەکە دەبێتە ھۆى تینویتی و زیادبۆنى کێش، باشترە بەزویى پشکنین بکریت.

4. سستی گورچیلە

لەگەل تینویتییدا سەرئێشە و دلتیکەلھاتنیشى لەگەلە.

5. کێشە لە غوددەکان

چەندین گرفتى تەندروستى دروستدەکات، دیارترینى وشکبۆنەوہى جەستەیه.

6. کاریگەرى لاوہکى دەرمان

چەند دەرمانێک ھەیه کە تینوت دەکەن، ھەربۆیە باشترە بپراویژى پزیشک ھیچ دەرمانێک نەخوێت.

7. کێشەى دل

زۆرجار جەستە وشک دەبێتەوہ و قورگ وشک دەبێت.



خواردنه وهیه کی روژانه ژیاوت ده خاته مه ترسیه وه

تهندروستی مرقف ده که ویته وه سه ره نه وهی چ جور خواردن و خواردنه وهیه که هه لده بژیریت، هه ندیک له خوراکه کان بی نه وهی به خومان بزانیان زیان به تهندروستیمان ده گه یه نن.

به پنی هه والیکی مالپه ری برایتساید، کاکاو ریژهیه کی زور له ترسی نه کسالیکی تی دیایه، کاتیک له گهل کالسیوم ی شیر تیکه لی ده که یه، ریگری ده کات له هه لمژینی کالسیوم، نه مهش به شداری ده کات له دروستکردنی کریستالی ئوکزه له یه، که له راده به دهر زیانبه خشه بۆ تهندروستی گورچیه کان. پسپوران رینمایی ده که ن که دوربکه ونه وه له تیکه لکردنی کاکاو و شیر، نه گهریش ئاره زویان کرد بیخون پیویسته نه و شیریهی تیکه لی ده که ن بی چه وری بیت، به م شیوهیه زیانی نابیت.

ههروه ها خواردنه وهی کوپیک شوکولاته ی گهرم له ههفته یه دا ئاساییه و زیانی نییه، به لام زیاتر گرنگی به خوت بده نه گهر گرفتی گورچیه کانت هه یه، باشتره خواردنه وهی که مبه که یته وه.

له بهر نهم هوکارانه وریای خواردنی ته ماته بن

زورجار نهو کهسانه‌ی بهرنامه‌ی کیش دابه‌زاندن په پړه‌و ده‌کن، بایه‌خیکي زور به خواردنی سه‌وزه‌وات ده‌دن، له‌ناویاندا ته‌ماته هه‌یه، به‌لام پنیو‌سته بزانیټ که زور خواردنی ته‌ماته و زیاده‌پړه‌وی‌کردن تیایدا چهنډ کاریکه‌رییه‌کی نه‌رینی هه‌یه.



1. ده‌بیټه هو‌ی دله‌کزی.
2. هو‌کاره بو دلتیکه‌لهاټن و ر‌شانه‌وه.
3. ده‌بیټه هو‌ی هه‌ستیاری له هه‌ندیک که‌سدا.
4. زیانی هه‌یه به‌تایبه‌تی بو‌نه‌و که‌سانه‌ی توشی نه‌کزیما بون.
5. ده‌رکه‌وتنی نیشانه‌ی کوکه و پژمه، دروست‌بون‌ی ده‌نگی وه‌کو "فیکه" له‌کاتی هه‌ناسه‌دان.
6. ئازاری گه‌ده دروسته‌دکات.
7. نه‌گه‌ری توشبون به سکچون زیاد ده‌کات.
8. دروست‌بون‌ی خورو له قورگ.
9. ئاوساندنی دم و زمان، هه‌ندی‌کجار رو‌خساریش.

تیبینی: خواردنی ته‌ماته سودی گرنگی هه‌یه، تنها له کاتی زیاده‌پړه‌وی له خواردنی نه‌م نیشانانه‌ی سه‌ره‌وه ده‌رده‌که‌ویت یان له‌و که‌سانه‌ی هه‌ستیاریان هه‌یه.

خواردنه وهیه کی گهرم بۆ ههلامهت و ئهفلونزا

بههوی وهرزی سههماوه ههلامهت و ئهفلونزا بهگشتی زۆر بلاوه، کهسانیکه زۆر توشی بون، لهگهڵ ئهوهی بههوی فایرۆسه وهیه و پنیستی به وهیه سوپی خوی تهواو بکات، بهلام چهند ریکاریک هیه یارمهتی زو چاکبونهوه دهدات و وادهکات ئاسانتر نهخوشیه تپهرینیت.

مالپهری **infoyoushouldknow** چهند پیکهاتهیهکی سروشتی بلاوکردوه تهوه که یارمهتی زو چاکبونهوه دهدات.

پیکهاتهکان:

زهنجهفیل

لیمۆ

دارچینی

سرکهی سیو

ههنگوینی خۆمالی

زهنجهفیل و لیمۆکه قاش بکه و پیکهوه لهگهڵ دارچینییهکه بکه ره ئاوی کولاهوه بۆ ماوهی 2 خولهک وییکولینه، دواتر بیکوژینه رهوه و بۆ چهند خولهکێک جیییهیل، پاشان ههنگوین و کهمیک سرکهی سیوی تیکه.

چۆن له كاتى خەودا گىشت دابەزىنىت؟

زۆر كەس بە شيۋەيەكى بەردەوام خۇيان ماندو دەكەن و وەرزش دەكەن بۆلەۋەي كىشىيان كەمبەنەۋە، لە كاتىكدا دەكرىت ھەمان ئەنجام بەدەست بەينىت كاتىك خەوتويت و چەورى جەستە بتوئىتەۋە، تەنھا پىويستت بە چەند ھەنگاۋىكە.

1. زياتر بخەۋە

كەمخەۋى دەبىتە ھۆى ناھاۋسەنگى ئەو ھۆرمۇنانەي بەرپرسن لە ھەستكردن بە تىرى و بەمەش زياتر دەخۇيت، بەلام ئەگەر پىژەيەكى زياتر بخەويت ئەو گرفتەت نابىت.

2. لە شوئىنى سارد بخەۋە

نوستن بە شوئىنى سارد دەبىتە ھۆى چالاكى مېتابولىزم و بەمەش چەورى جەستە دەتوئەۋە، مەترسى توشبونت بە نەخۇشى شەكرە كەمدەبىتەۋە.

3. ژەمى بچوك بخۆ

گرنگە پىش نوستن لە خواردنى ژەمى گەورە و خواردنى قورس دوربەكەۋىتەۋە، دەتوانىت ئەو خواردنەنە بخۇيت كە دەۋلەمەندن بە ريشال.

4. گەرماۋىكى گەرم بكە

گەرماۋى گەرم ئازارى ماسولكەكان كەمدەكاتەۋە، جەستە زياتر ھۆرمۇنى "خۇشەۋىستى" دەرەدات، پلەي گەرمى جەستە بەرزەكاتەۋە و چەورى زياتر دەسوئىتت.

5. مۇبايل بەكارمەھىتە

بەكارھىتانى مۇبايل پىش نوستن بەھۆى ئەو روناكىيە شىنەي لىۋەي دەرەچىت زيان بە چاۋ دەگەيەنيت، رىگرى دەكات لەۋەي بخەويت يان ھەست بە ئاسودەيى بكەيت، توشى سترىس و دلەراوكىت دەكات، بۆيە باشترە پىش نوستن لە بەكارھىتانى دوربەكەۋىتەۋە.



چی به سەر جهسته دا دیت کاتیک پاش نانخواردن گهرماو ده کهیت؟

به شیکی له خه لک له دواى نان خواردن گهرماو ده کهن، به تایبه تی خانمان که دواى ئاماده کردنی خواردن ده یانه ویت خویان خاوینبکه نه وه و جله کانیان بگۆرن، ئهم رهفتارهش چه ند گۆرانکارییه ک به سهر جهسته دا دهینیت.

1. لیتانی دل زیاد ده کات، هه ست به نائاسوده یی ده کهیت له سهر گه ده ی پر.

2. پله ی گهرمی جهسته به رزده بیته وه و خوینی زیاتر ده پروات بو ئه وه ئه ندامانه ی جهسته که کرداری ههرس ئه نجامده دن.

3. درهنگ خواردنه که ههرس ده بیته، ئه مهش ئه گهری ده کزی، ده تیکه له اتن و رشانه وه زیاد ده کات.

4. وزه ی جهسته که مه ده بیته وه و توانای ئه نجامدانی هیه جۆره چالاکییه کی نامینیت.

نانخواردن به خیرایی ئەم مەترسیانەی ھەیە

ھەندیک کەس بە سروشتی خۆیان خواردن بە شیوەیەکی خیرا دەخۆن و ئەمەش زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، پێویستە ماوەی نان خواردن لە 20 خولەک کەمار نەبێت.

بەگوێرەی توێژینەوە پزیشکیەکان کە لە لایەن **medical news today** بلاوکراوەتەوە، خیرایی لە نان خواردندا دەبێتەھۆی ئەم ئەم تەخۆشیانە.

1. ھاوسەنگی ترشی گەردە تیکەدات و توشی سوتاندنەو و تیکچون دەبێت، ھەندیک کات دەبێتەھۆی ھەلئاوسان غازات و قەبزبون.

2. قەلەوی و زیادبونی کیش، چونکە میشتک پێویستی بە 20 خولەکە بۆ ئەوەی پەیامی تیری بۆ جەستەی بنیریت، بەلام تۆ کاتیک پەلەدەکەیت زیاتر دەخۆیت لە پێویست.

3. توشبون بە شەکرە بەتایبەت لە جۆری دووم، یەکیک لە ھۆکارەکانی خیراییە لە خواردندا، چونکە زیاتر دەخۆیت لەوەی کە گەدەت داوایدەکات، ئەمەش زیان بە گلوکۆزی خوین و ئینسۆلین دەگەیەنێت.





له گەل زیادبونی تەمەن جەستەت پێویستی بەم پێکھاتانە دەبێت

جەستە له گەل زیادبونی تەمەن توانا کانی کەمدەبێتە و ئەندامەکانی جەستە وەک پێویست ئەرکەکانیان ئەنجام نادن، ھەربۆیە گرنگە لە رێگەی سیستمی خۆراکی تەندروست و ھەرزشکردنەو پاریزگاری لە جەستەت بکەیت.

دکتۆر ھەفین کەمال شاھ محەمەد، پسیپۆر لە زانستی ئازار و بەنج باشتەری ئەو خۆراکانە بۆلاوکردووە تەوہ بۆ جەستە پێویستە له گەل زیادبونی تەمەندا.

1. کالسیۆم

لەکاتی پیریدا و ھەلکشانى تەمەن، ئەم کەنزاىە کەمتر ھەلدەمژرئیت، کەوادەکات ئێسکەکانت بەشێوەیەکی ئاسانتەر دەشکێت و توشى ئێسکە نەرمەت دەکات، بەتایبەتى لەو خانمانەى کە لەسوڤى مانگانە دەووستنەو، کالسیۆم یارمەتى ماسولکە و دەمارەکان و خانەکان و بۆرى خوینەکان دەدات، ھەموو خانمىکى سەرو 50 سال و پیاویک سەرو 70 سال دەبێت بە ڤێژەى لە 20% زیاتر لەکەسانى ئاسایى کالسیۆم وەرگرن، ماست، شیر، پەنیر سەرچاوەیەکی باشن.

2. فیتامین B12

یارمەتى دروستبونى خوین و دەمارەخانە دەدات، لەکاتی ھەلکشانى تەمەندا و لە 30% ی خەلک سەرو تەمەن 50 سال توشى پوکانەوێ گەدە دەبن و ھەلمژینى کەمتر دەبێتەو لەخۆراک، باشترین سەرچاوەکانى ماسى، ھێلکە، گۆشت، چەرەسات، شیرەمەنى.

3. فیتامین D

پێویستە بۆ ھەلمژینى کالسیۆم، جگە لەوێ یارمەتى دەمار و ماسولکە و کۆئەندامى بەرگرى لەش دەدات، سەرچاوەى سەرەکی ئەم فیتامینە تیشکى خۆر، بەلام لەگەل ھەلکشانى تەمەندا جەستەى مەزۆف کەمتر دەتوانێت تیشکى خۆر بگۆرێت بۆ ئەم فیتامینە، و تارادەیه کیش قورسە کە لەخۆراکەو دەستبکەوێت، زیاتر لە ماسى چەورى وەکو سەلەمون، سەردین دەستدەکەوێت.

4. فیتامین B6

جەستە بەکاریدیننیت بۆ بەرگرى لە دژى میکرووب و بۆ دروستکردنى وزە، ھەروەھا یارمەتى گەشەى میتشکى کۆرپەلەش دەدات، بینزاوہ ئەو بەسالچاوانەى کە ڤێژەى فیتامین B6 یان زۆر، بېرتیژ و بەئاگاترن. گرنگترین سەرچاوەکان: نۆک، جگەر، ماسى چەور، سیریلی بەیانیان.

5. مەگنېسىيۇم

يארمەتى جەستەدەدەن كە پرۇتېن دروستېكات و ئېسك بەھىزېكات، ھەروھە رېژەى شەكرىش رادەگرېت لە خویندا، گرنگترىن سەرچاوە: چەرەسات، تۆوھەكان، سەوزە گەلا تۆخەكان، كەسانى بەسالاجو كەمتر ئەمانە دەخۇن ياخود نەخۇشى درېژخايەنيان لەگەلە ياخود دەرمانى زۆر وەردەگرن، ھەر بۆيە توشى كەمى مەگنېسىيۇم دەبن.

6. پرۇبايۆتىك

ئەم بەكتريا بەسودانە سودىكى گەورەيان ھەيە بۆ گەدەو ھەناو، گرنگترىن سەرچاوەكانى: ماست و خواردەمەنيە خۆشكراوەكانى وەكو: ترشيات و موخەلەلاتەكان، بۆھەرسكردن و لەكاتى گرژى قۇلۇندا سودىكى زۆريان ھەيە.

7. ئۆمىگا3-

يەكېكە لەترشە چەورىيە بنەرەتيەكان، گرنگە بۆ تەندروستى چاۋ، مېشك، سېپىرم، ھەروھە گرنگە بۆ پاراستن لەدژى نەخۇشيەكانى پىرى وەكو: ئەلزاھىمەر، داخوران..ھتد. باشترە لەخۇراكەو دەستتېكەويت وەكو : ماسى چەور، زەيتى كانولا، گوپز، تۆوى كەتان.

8. زىنك

زۆربەى بەسالاجوان توشى كەمى ئەم كانزايە دەبن، كە كارىگەريان ھەيە لەسەر بۆنكردن و تامكردن، ھەروھە بەرگرى لەش زياددەكات لە دژى ھەوكردن و ئىلتىھابات، ھەروھە پارىزگارى لە بينىن دەكات. گرنگترىن سەرچاوەى: گوپچكەماسى، گوشتى گا، قرژال، سىرىلى بەيانيان (گەنم و جۆ).

9. سيلينيۇم

خانەكان دەپارىزىت لە تېكشكان و ھەوكردن، پارىزگارى لە غودەى دەرەقى

دەكات، ماسولكەكان بە ھىنز دەكات، ھەروەھا يارمەتى دەدات لە كەمكردنەوھى نەخۆشى بەسالاچوان وەكو : خەلەفاندن، ھەندىك جوړى شىرپەنجه، نەخۆشپەكانى غودەى دەرەقى. گرنگترین سەرچاوه: گويزى بەرازىلپه، كەتەنيا دەنكىك يان دوان رۆژانە پىژەپەكى كافىيە، چونكە زور خواردنى دەبىتە ھۆى قژ ھەلۆەرین و شكاندنى نىنۆكەكان.

10. پۆتاسىۆم

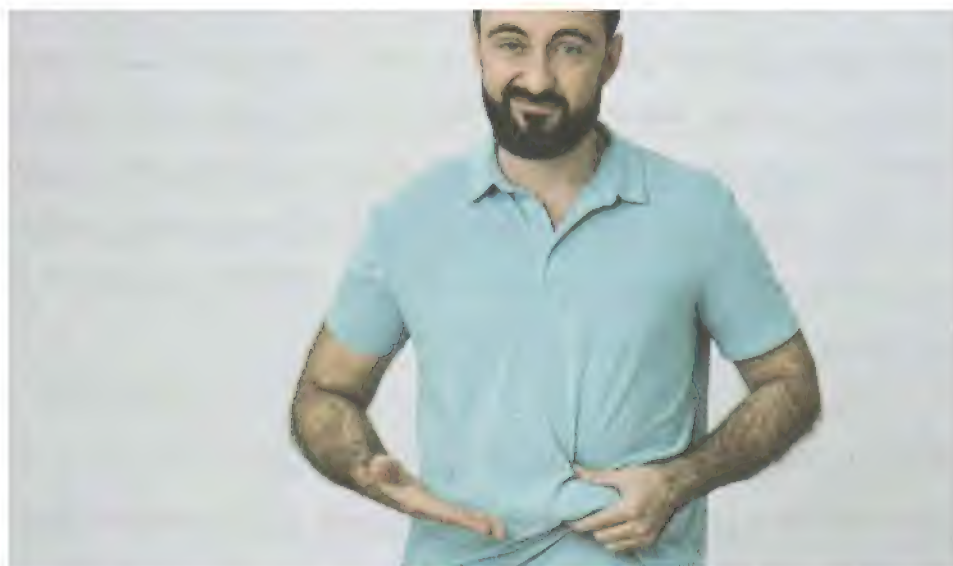
رۆلى ھەيە لەزۆربەى چالاكىەكانى لەشدا، وەكو: دل، گورچيلە، ماسولكە، دەمار، ھەروەھا رۆلى ھەيە لە پاراستن لە جەلتە، بەرزى فشارى خوین، ئىسكەنەرمە. گرنگترین سەرچاوهكانى: قەيسى وشك، مۆز، سپىناخ، شير، ماست. پىش ئەوھى تەواوكەرى خۆراكى وەرېگريت راي پزىشكەكەت وەرېگرە بەتايبەت ئەوانەى دەرمانى زەرزى فشارى خوین وەرەگرن، ياخود شەقىقە.

12. فۆلەيت

پىكھاتەى سروشتى فېتامىن 9 يە كە لە سەوزەى گەلا توخەكانداھەيە، لەگەل چەرەزات، پاقلەمەنيەكان...ھتد. ئافرەتى دوگيان بەشپۆھى حەب وەریدەگرن كە پىنى دەگوترىت "فۆلىك ئەسید". فۆلەيت يارمەتى گەشەى خانە دەدات، ھەروەھا دەتپاريزىت لە ھەندىك جوړى شىرپەنجه و جەلتە، خواردنى فۆلىك ئەسید بەشپۆھى حەب و بۆ ماوھەكى زور بەبى رېنمايى پزىشك لەوانەيە ببىتە ھۆى شىرپەنجهى كۆلۆن، تىكشكاندنى دەمارەخانەكان.

12. ريشال

خواردنى فايبەر بۆ ھەمو تەمەنىك گرنگە، بەلام لەگەل بەسالاچوندا گرنگتر دەبىت، دەتپاريزىت لە جەلتە، كۆلىستروۆل و شەكرە دادەبەزىت، قەبزى كەمدەكاتەو، ھەمو خانمىكى سەرو 50 سال دەبىت رۆژانە بەلايەنى كەمەو 21گم بخوات، لەكاتىكدا پياو پىووستى بە 30 گرامە.



جۆره جياوازه كانى قهلهوى ورگ و ھۆكاره كانى

شيۋەى قهلهوى ورگ له مرۇفئەكەو ە بۆ يەككى دىكە دەگۆرپىت بە گۆيرەى ئەو ھۆكارە تايبەتەنەى بون بە ھۆكارى دروستبونى، ديارترينيان پىنج جۆرن كە دكتور كامەران رسول ژاڭلەيى، پسپۇرى زانستى خۇراك ئاماژەى پىداو ە. 1. ورگ بە ھۆى كىشەى ھۆرمۇنەو ە، بە زۆرى بەشى خوارەو ەى سك گەور ە دەپىت بە ھۆى تىك چونى ھۆرمۇنەكانەو ە لەوانە:

- تەمەلى يا سستى غودەى دەرەقى.
- زۆرى ھۆرمۇنى كۆرتىزۆل لە ناو لەش دا.
- كىشەى ھۆرمۇنى رەگەزى نىر وەك كەمى تىستىتېرۆن.
- كىشەى تايبەت بە خانمان وەك كۆنىشانەى كىسى ھىلكەدان، تەمەنى ئائومىدى دواى وەستانى سورى مانگانە، كۆبۇنەو ەى شلەمەنى لە ناو لەش كاتى سورى مانگانە.

2. ورگ بە ھۆى ئاوسان و غازاتەو ە، مەندىك جار قهلهوى ورگ بە ھۆى زۆرى كىشەو ە نىە بەلكو بە ھۆى ئاوسانى سكەو ە دروست دەبى، بەيانيان

كاتى لە خەو ھەستان سكى ئەو كەسە تەخت و رېكە و شەوان گەورە دەبىت،
لە ھۆكارە باوەكانى:

- زۆر خواردنى خواردن و خواردنەوھى سوویر كە دەبىتە ھۆى
كۆبونەوھى شلەمەنى لەناو سەك.

- زۆر خۆرى.

- سىستىمى خۇراكى دەولەمەند بە كاربۆھىدرات يا خواردنى
ناتەندروست وىنەى خواردنەوھى گازىيەكان يان چەورىە
زىانبەخشەكان.

- زۆر خواردنى ئەو خۇراكانەى دەبنەى ئاوسانى سەك وەك
شىر و بەرھەمەكانى.

- بونى كىشەى تەندروستى وەك نەخۆشى گەنم، قەبزی
دریژخايەن، كۆنیشانەى تەھىجى كۆلۇن.

3. ورك بە ھۆى خواردنەوھى كحولیەكان، ئەو كاتە جگەر كحول بەكاردىنى
وەك سەرچاوەى وزە لە جەستە و دەبىتە ھۆى كۆبونەوھى چەورى لەناو
ورك، جگە لەوھى خواردنەوھى كحولیەكان يەككىن لە ھۆكارى قەلەوى بە ھۆى
بونى برىكى زۆر لە كالورى، ورك لەو حالەتەدا خە دەبىت و ھەندىك ھۆكار
دەبنە زىاد بوونى وەك:

- پەگەزى نۆر: لە پىاوان دا زىاترە.

- تەمەن: لەگەل بە سالدأچوون دا زىاترە.

4. وركى دايكايەتى: دواى دو گيانى و منال بون.

5. ورك بە ھۆى قەلەقى و دلەراوكىوھ: قەلەقى بەردەوام، چەورى بە زۆرى لە
دەورى ناوك و دەووروبەرى كۆدەبىتەوھ.

بىگومان لە بىرمان نەچىت كە زۆرى كىش و قەلەوى ھەموو جەستە دەبىتە
ھۆى قەلەوى ورك، شىوازی چارەسەرکردنى ھەريەككىك لەم جۇرانە بە
گويرەى ھۆكارەكەى و كىشى ئەو مروڤە و بارى تەندروستى دەگۆرىت.



ئەو خۇراكانەى نابىت لەناو سەلاجە ھەلگىرىن

لە ھەمو مالىكدا سەلاجە بەكاردەھىنرىت بۇ ھەلگىرتنى خۇراک و پاراستنى لە خراپ بون، بەلام پىسپۇرانى بوارى خۇراک ھۆشدارى لەبارەى چەند جۇرىكى خۇراک دەدەن كە نابىت لە سەلاجەدا ھەلگىرىت، مالپەرى دەيلى مەيل ئەو جۇرى خۇراكانەى بلاوكردوئەو.

1. تەماتە

نابىت بخرىتە سەلاجەو، بەتايبەتى ئەگەر تەماتەكە نەگىيو بىت، چونكە رىگرى دەكات لە گەشەكردنى ماددە خۇراكىەكانى و سودەكانى ناھىلىت.

2. نان

دەبىتە ھۆى وشكېونە ۋەى ئەگەر لەناو سەلاجە ھەلبىگرىت، ئەو نىشاستەيە لەناو دەبات كە جەستە پىئويستەيەتى.

3. پەتاتە

بەخستە ناو سەلاجە نىشاستەكە دەگۆرىت بۇ شەكر، تامەكەى دەگۆرىت.

4. قاۋە

نابىت لە شوينى سارد ھەلبىگرىت چونكە تامەكەى دەگۆرىت.

5. ئەو خۇراكانەى شلن

ۋەكو كەرەى عەلى بابا، مەربا يان ھەر خۇراكىكى دىكەى ھاوشىۋە دەبىتە ھۆى گەشەكردنى كەرۋ لەسەرى.

6. سىر

دەبىت لە شوينى تارىك و دور لە سەلاجە ھەلبىگرىت، بەلام ئەگەر تۈيكلەكەى لىكرايەۋە باشترە لەناو سەلاجە بىت.

7. شوكولاتە

دەبىت لە شوينى تارىك، فىنك و وشك ھەلبىگرىت دور لە سەلاجە، بۇئەۋەى تامەكەى نەگۆرىت.

8. كەرە

تەنھا ئەو كەسانە دەتوانن بىكەنە سەلاجەۋە كە لە شوينى گەرم بژىن و كەرەكەيان لە دەرەۋە بئوتتەۋە، دەنا باشترە كەرە لەناو سەلاجە نەبىت.

ئایا باشتىن كات ھەيە بۇ خواردنەۋەي ئاۋ؟

ئاۋ، سەرچاۋەي ژيانە و باشتىن خواردنەۋەيە بۇ جەستەي مروق، كە رۇژانە پتويستى پىيەتى، رۇلى كليل دەبىنىت لە چالاكردن و كارپىكردنى مېشك، بەلام سودەكانى ئاۋ بەپىي ئەو كاتە دەگۇرپىت كە تيايدا دەخۇيتەۋە، مالپەرى **Healthline** سى باشتىن كاتەكانى خستەتەپرو.

بەيانىان

باشترە رۇژەكەت بە خواردنەۋەي پەرداخىك ئاۋ دەستپىكەيت، جەستە شىدار دەكاتەۋە، يارمەتى چالاكۋونى مېشك دەدات، وزەيەكى زياتر دەدات بە جەستە، سودەكانى ئاۋ لە بەيانىان لەھەر كاتىكى دىكەي رۇژ باشترە.

پىش ژەمەكان

خواردنەۋەي پەرداخىك ئاۋ پىش ژەمەكان يارمەتى دابەزىنى كىشى جەستەدەدات، چونكە وادەكات ھەست بە تىزى بكەيت، كالورى كەمتر بەدەستەھىتن.

پىش ۋەرزىش و دۋاي ۋەرزىش

جەستە بە ۋەرزىشكردن ئارەقىكى زۇر دەكاتەۋە، كاتىك پىش ۋەرزىش و دۋاي ۋەرزىش ئاۋ دەخۇيتەۋە جەستەت بە شىدارى دەمىنيتەۋە، قەرەبۋى ئەو ئاۋە دەكاتەۋە كە بەفېرۇ چۈە.





خواردنى مۆز لەگەڵ ئەم خۇراكانە مەترسیدارە

مۆز یەکیکە لە میوە بەسودەکان بۆ هەموان، بەلام شتێوازی بەکارهێنانی دەکریت خراپ بێت بۆ تەندروستی بەشتیوەیەک کە بێتە هۆی ژەهراویبون و تەنانهت مردنیش، پێویستە لەگەڵ ئەم خۇراکانە نەبخۆیت.

1. شوتی

دەبێتە هۆی زیادکردنی ئایوونی پۆتاسیۆم لە خۆییدا، ئەمەش ھۆکارە بۆ لاوازی ماسولکەى دل، سستی گورچیهکان، ئازاری ئەژنۆکان، ناھۆسەنگی لێدانى دل و تەنانهت مردنیش.

2. بەرھەمە سپیاییەکان

کێشە لە کرداری ھەرس و سێل دروستدەکات.

3. پەتاتە

قورسە بۆ ھەرسکردن و بۆماوەیەکی زۆر خۇراکەکە لەناو گەدە دەمێنیتەو، ھۆکارە بۆ دروستبوونی ئازاری گەدە، غازات و ژەهراوی بون.

خۆراکی تەندروست مەترسی تووشبوون بە ئەلزامەت کەمدەکاتەوه



توێژینەوهیەکی نوێ کە لە جۆرنالی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکان
بلاوکراوەتەوه دەریخستوو شینوازی ژیانی خۆراکی ولاتانی دەریای نیوهراست
مەترسی تووشبوون بە ئەلزامەت کەمدەکاتەوه.

شینوازی ژیانی خۆراکی ولاتانی دەریای نیوهراست ئەو خۆراکەیه کە دەوله‌مه‌ند
بیشت بە سه‌وزه و میوه‌کان، لوبیا و پاقله‌مه‌نییه‌کان، دانه‌ویلە و چه‌ره‌س و زه‌یتی
زه‌یتوون.

بەگوێره‌ی توێژینەوه‌ نوییه‌کە ئەو شینوازه‌ی خۆراکی ولاتانی دەریای نیوهراست
بەگشتی بۆ هه‌موو مێشک بەسووده، خانه‌هه‌وکردوووه‌کان کەمدەکاتەوه و ریگه‌
لە هه‌وکردن ده‌گریت، یارمه‌تی پاراستنی فرمانه‌کانی مێشک ده‌دات، توانای
بیرکردنه‌وه‌ ده‌پاریزیت و ریگه‌ لە ئەلزامەت ده‌گریت.

د. کریستین کیرپاتریک، پسپۆری خۆراک لە ئەکادیمیای خۆراک و رێژیم لە
ئەمریکا ده‌لیت ئەو دۆزینەوه‌ و توێژینەوه‌ نوییه‌ ده‌بیست بیسته‌ ریگه‌نیشاندەریک
بۆ خه‌لک بۆ ئەوه‌ی زیاتر خۆراکه‌کانی وه‌ک میوه‌ و سه‌وزه‌ بخۆن، زیاتر
رووبه‌نه‌ خواردنی ماسی و خۆراکه‌ ده‌ریایه‌کان کە رۆلیان هه‌یه‌ لە پاراستنی
مێشک.



نیشانه دريژخايه نه کانی کورؤنا چەند مانگيک دواي چاکبوونه وهش دهمینه وه

سکولی پزشکی زانکۆی واشنتن له ساینس لويس رايدەگەيئیت تەنانت ئەو
کەسانە ی که به سووکیش تووشی کورؤنا دەبن، رەنگە تووشی پاشهاته
دريژخايه نه کان ببه وه.

به گۆيره ی توێژينه وه یه کی نوێی سکولی پزشکی زانکۆی واشنتن له ساینس
لويس ئیستا پسپۆران تییینی چەند نیشانه یه کی دريژخايه نی نه خوشیه کانی دل
و گورچيله کان ده کەن له نێو تووشبووانی کورؤنا.

ده شلین نیشانه دريژخايه نه کانی کورؤنا دهمینه وه، ئیستا دواي نزیکه ی سالیکی
تیپه ربوون به سەر په تاکه، هه ندیک زانیاری نوێ له باره ی نیشانه نوییه کانی
نه خوشیه که ده رده که ون.

د. زیاد ئەلعالی، پروفیسۆری یاریده ده ر له سکولی پزشکی زانکۆی واشنتن
له ساینس لويس ده لیت گرفته دريژخايه نه کانی کورؤنا یان له دلی تووشبووان
دواي نزیکه ی ۶ مانگ له چاکبوونه وه به دیکردوه.



ئەم خۇراكانە بخۇ بۇ ئەۋەى كەمتر ھەست بە برسپەتى بگەيت

لە بەربانگ و پارشپودا ھەلبۇاردنى خۇراكى تەندروسىت بايەخىكى زۇرى ھەيە بۇ ئەۋەى بە درىژايى رۇژەكە كەمتر ھەست بە برسپىوون بگەين، پىۋىستە ئەو خۇراكانە بخورپىن كە ئاستى شەكرى خوينمان يە جىگىرى بھىلنەۋە و نەبنەھۋى ئەۋەى دواتر زوۋ ھەست بە برسپەتى و بىھىزى بگەين يان ئارەزوومان بۇ خوارىن زىادىكات.

ئەمانە چەند بژادەيەكى تەندروستىن كە پىويستە لە بەربانگ و پارشىنودا
پىيانخوين بۇ ئەوئەي كەمتر ھەست بە برسپەتى بگەين، بەتايبەت گرنگ بۇ
ئەوانەي دەيانەويت كىشيان دابەزىنن.

نيسك

سەرچاوەيەكى دەولەمەندى پروتىن و ريشالى خوراكييە، بەجۆرىك 100 گرام
نيسك واتە نيو كوپ نزيكەي ھەشت گرام ريشالى خوراكي و نو گرام پروتىنى
تيدايە، بايەخى ئەمانەش لەوئەدايە كە ھەستى تىرپوون دەبەخشىن و كەمتر
برسپىت دەكات، جگە لە بوونى ريشال و پروتىن نيسك بە دژەئوكسىنەكان،
فيتامينەكان و كانزاكان دەولەمەندە، كە ھەموو ئەوانەش بۇ تەندروستەيشتنەوئەي
دل و دووربوون لە شىرپەنجە گرنگە.

شوفان

يەككىكى ديكە لە خوراكە ھەرە تەندروستەكان شوفانە، بركى زورى ريشالى
خوراكي تيدايە و سەرچاوەيەكى زور باشى فيتامين و كانزاكان، شوفان
ھەستى تىرپوون دەبەخشىت و ئەگەرى برسپوونمان كەمتردەكاتەوئە، شوفان
(بيتا گلوكان)ى تيدايە كە ريشالىكى تاوئەيە ئەم جۆرە لە ريشالى خوراكي
وادەكات درەنگتر برسپيمان بيت بەمەش ھەم بۇ دابەزاندى كيش سوودى
ھەيە، ھەميش بۇ دابەزاندى ئاستى شەكر، ئاستى كولېسترولى زيانبەخش،
تەندروستەيشتنەوئەي دل و نەھيشتنى قەبزی بەسوودە.

ھىلكە

ھىلكە پىي دەلین "سوپەر فوود" واتە خوراكيكى تەندروست و پر لە فيتامين و
كانزاكان، سەرچاوەيەكى باشى پروتىن، چەوريە سودبەخشەكان، فيتامين ئەي
و بىيە، ھىلكە بەھوى ئەوئەي سەرچاوەيەكى باشى پروتىنە ھەستى تىرپوونمان
دەداتى و ئارەزووى خواردنمان ريكەدخات، ھەروەھا سوودەكانى ھىلكە لىزە

كۆتايى نايىن بەلكو زەردىنەى ھىلكەش ماددە سودبەخشى تىدايە كە بۇ تەندروس تەشتىشتەنەۋەى چاۋەكان پىۋىستىن. بۇيە دەتوانىت خواردنى ھىلكە بۇ پارشىۋانت زىادبەكەى.

چەرەس

كاتىك باسى چەرەسەكان و سوودەكانىان دەكەين دەبىت ئەۋەمان لەبەرچاۋبىت كە نايىت ئەۋ جۆرانەى چەرەس بخۋىن كە سوۋىرن و يان دەستكارىكراۋ و ماددە يان بەھاراتيان بۇ زىادكراۋە و نايىت زىادەپەۋەش لە خواردنىان بىكرىت، مەشتىك چەرەسى جۆراۋجۆر زۆر گرنگە رۇزانە بىخۋىن، چونكە پىرۋىتىيان تىدايە كە ھەستى تىربوون دەبەخشن و ناھىلن زىادەپەۋەى لە خواردندا بىكەين، جگەلەۋەش بە ئۇمىگا سى دەۋلەمەندن كە بۇ كەمكىردنەۋەى مەترسى نەخوشىيەكانى دل و پاراستنى مىشك بەسوودە.

مىۋەكان

ئەۋ مىۋانەى لە پىنكەتەكەياندە بىركى زۆرى رىشالى خۇراكى ھەيە خواردنىان دەبىت بايەخى پىتېرىت بۇ نمونە ئافۇكادۇ، سىۋ، ھەرمى، ھەنجىرى و شىكراۋە، مېۋ، شلىك.

سەۋزەكان

بۇ ئەۋەى جەستەيەكى تەندروسىستان ھەبىت پىۋىستە رۇزانە لە ھەموو ژەمەكانماندا بايەخ بە خواردنى سەۋزە بدەين، ئەۋ سەۋزانەى كە گرنگە لە رەمەزاندا بايەخ بە خواردنىان بدەين بىرىتىن لە گىزەر، چەۋەندەر، بىرۋىلى، پاقلەى سەۋز، سىپىناخ، خواردنى ئەۋ سەۋزانە جگەلەۋەى ئارەزوۋى خۇراكان رىكدەخەن و ھەستى تىربوون دەبەخشن لەھەمانكاتدا بۇ كۆئەندامى ھەرسىش زۆر بەسوودەن و مەترسى قەبىزى كەمدەكەنەۋە.

کافاین مه ترسی له دایکبوونی مندال به کیشکی کهم زیاده کات

دهسته ی پزیشکانی خانمان و مندالبوون له ئەمریکا دەمیکه رینماییده ده نه خانمانی دووگیان که خواردنه وهی کافاین سنورداریگهن، توژیینه وهیه کی نویش کاریگه ریه کانی کافاین له سه ر خانمانی دووگیان ئاشکراده کات.

توژیینه وه نوینه که له لایهن په یمانگه ی نیشتمانی ته ندروستی ئەمریکی ئەنجام دراوه و تیندا به دوا داچوون بۆ زیاتر له 2 هه زار خانمی دووگیان کراوه. پزیشکانی ئەمریکی بۆیان ده رکه وتوه، ئەو خانمه دووگیانانە ی روژانه بریکی زۆری کافاین ده خۆن، مه ترسی له دایکبوونی کۆرپه که یان به کیشکی کهم زیاتره.

د. تهریسی گروسمان، پسرپوری خانمان و مندالبوون له ئەمریکا ده لیت، ده رکه وتوه ئەگه ر بیتو خانمیک له ماوه ی دووگیانیدا بریکی زۆری خواردنه وه کافایینه کان بخوات منداله که ی به کیشی کهم له دایکده بیت، ئەمه ش واته له وانه یه منداله که هه ندی گرفتی گه شه ی هه بیت و ماوه یه کی زیاتر له نه خوشخانه دا بخه ویندریت.

پزیشکانی خانمان و مندالبوون ده لین، کافاین که له نیتو قاوه، چا و زۆربه ی خواردنه وه کانی دیکه دا هه یه، کاریگه ری له سه ر میشکی کۆرپه دروستده کات و کارده کاته سه ر چه ندین سه نته ری ریکه ستنی خواردن و زینده چالاکیه کان له میشکی کۆرپه که، بۆیه منداله که تووشی گرفتی گه شه ده بیت و له وانه یه به کیشی کهم له دایکبیت.

پزیشکان ده لین ئەمه مانای ئەوه ی نییه خانمانی دووگیان به ته واوی له قاوه و چا و سه رچاوه کانی دیکه ی کافاین دووربکه ونه وه و هیه نه یخۆن، ئەگه ر به بریک که که متر بیت له 200 ملیلیگرام له روژیکدا بیخۆن کیشه نییه که ئەمه به رامبه ره به 1 بۆ 2 کوپ قاوه یان 2 بۆ 4 کوپ چا. به لام ئەگه ر زیاتر بیت له و بړه مه ترسیداره.



سوودە سەر سۈرھىنەرەكانى خورما لەسەر تەندروستىيى بزانە

خورما، بە رەگەز خۇراكييه گرنەكان بۇ جەستە دەولەمەندە، لە رەمەزاندا بەشيكى زۇرى موسلمانان بە خواردنى خورما رۇژوويەكەيان دەشكىنن. خورما جگە لەوەى تامىكى شيرين و خوشى ھەيە لەھەمانكاتدا سوودى تەندروستىيى زۇريشى ھەن بۇ جەستە.

ئەمانە پىكھاتە و سوودەكانى خورمان كە بەشئوہەكى زانستى سەلمىندراون:

ريشالە خۇراكييهكانى تىدايە

خورما بە ريشالە خۇراكييهكان دەولەمەندە كە بايەخى زۇريان ھەيە لە تەندروستەيشتەوہى جەستە بەگشتى و كۆئەندامى ھەرس بەتايبەتى و

مەترسىي قەبىزى كەمدەكەنەۋە. رىشالە خۇراكييەكانى نىو خورما ھەروھە رۇليان ھەيە لە رىكخستى ئاستى شەكر لە خویندا ئەمەش چونكە پرۇسەي ھەرسكردنيان ھىۋاشە و نابنەھۋى خىرا بەرزكردنى ئاستى شەكر لە خویندا.

بە دژەئۇكسىئەكان دەۋلەمەندە

بوونى دژەئۇكسىئەكانى نىو خورما يەككى دىكەيە لەو ھۇكارانەي پالئەرىيت بو ئەۋەي بايەخ بە خواردنى بدەين ئەمەش چونكە دژەئۇكسىئەكان خانەكانى جەستەمان دەپارىزىن و مەترسىي تووشبوون بە چەندىن نەخۇشىي كەمدەكەنەۋە ۋەك، نەخۇشىي ئەلزاھىمەر، شىرپەنجە، نەخۇشىيەكانى دل و نەخۇشىيەكانى چاۋ.

فلاڧۇنۇيدەكانى تىدايە

خورما بە چەند جۇرىكى دژەئۇكسىئەكان دەۋلەمەندە كە يەككىيان برىتيە لە فلاڧۇنۇيدەكان، ئەمانە زۇر گرنگن بۇ تەندروستەھىشتەۋەي مېشك، خورما يارمەتيدەرە لە باشتركردنى يادەۋەرى و تەركىزكردن و كەمكردنەۋەي مەترسىي تووشبوون بە نەخۇشىيەكانى لەبىرچوونەۋە.

بە تانىن دەۋلەمەندە

توئىزىنەۋە پزىشكىيەكان دەريانخستوۋە خواردنى خورما لە ھەفتەكانى كۇتايى دووگيانىدا رۇلى ھەيە لە ئاسانكردنى پرۇسەي مندالبوون بەشىۋەي سىروشتى، ھەروھە بەھۋى بوونى ماددەي "تانىن" يارمەتيدەرە لە گرژكردنى مندالدانى خانمەكە و خىراتركردنى پرۇسەي مندالبوون.

خورما بەھۋى دەۋلەمەندى بە كانزاكانى ۋەك قۇسفۇر، پۇتاسىيۇم، كالىسىيۇم و مەگنيسىيۇم ئىسكەكان بەھىزدەكات و مەترسىي نەخۇشىي پوۋكانەۋەي ئىسكەكان كەمدەكاتەۋە.

ئەوانەى زۆرتر سەوزە دەخۆن، ماسولكە و ئىسكەكانيان بەھىزترن

تويزىنەوہىكى نوئ دەرىخستووہ ئەوانەى بەشئوہىكى بەردەوام سەوزە دەخۆن فرمانى ماسولكەكانيان باشترە و مەترسىي كەوتن و شكانى ئىسكيان كەمترە.

تويزىنەوہكە لەلایەن زانكوى ئىت كۆوان لە ئوسترااليا ئەنجامدراوہ و لە جۆرنالى (Nutrition) بلاوكراوہتەوہ و تىيدا سوودەكانى زۆر خواردنى سەوزەكان لەسەر تەندروستىي ماسولكە و ئىسكەكان خراڤتەروو.

پزىشكان لە تويزىنەوہكەدا گەشتوونەتە ئەو ئەنجامەى ئەوانەى سەوزەكانى وەك سپىناخ، كاھوو و چەوہندەر زۆر دەخۆن كە بە ناىترىيات دەولەمەندەن ماسولكەكانيان بەھىزتردەبن و تواناى وەرزشكردنىشان باشتردەبىت. د. كاسىي كىلى، پىسپورى پزىشكى خىزانىيە



له ئەمەریکا لەبارەى ئەنجامەکانى توێژینه‌وه‌که ده‌لیت، به‌گشتى، سه‌وزه‌کان کالۆرییه‌کى که‌میان تێدايه و به‌ کۆمه‌لیک ڤیتامین و کانزاکان ده‌وله‌مه‌ندن و زۆر ته‌ندروستن بۆ جه‌سته.

توێژینه‌وه‌که له‌سه‌ر 3759 ئۆسترالى ئەنجامدراوه و بۆماوه‌ى 12 سال به‌دواداچوونیان بۆ کراوه، پزیشکانى توێژه‌ر بۆیان ده‌رکه‌وتووه ئه‌و به‌شداربووانى ژمه‌کانیان زیاتر سه‌وزه بووه توانای رۆشتنیان به‌ پى 4% زیاتر بووه ئه‌مه‌ش ده‌رخه‌رى ئه‌وه‌یه ماسولکه و ئێسکه‌کانیان به‌هێزن.

سه‌باره‌ت به‌ هۆکاره‌که‌شى پزیشکان ده‌لێن، سه‌وزه‌کان به‌ نایترایت ده‌وله‌مه‌ندن که جه‌سته ده‌یانگۆریت بۆ نایتریک ئۆکساید، ئه‌مه‌ش یارمه‌تى خاوبوونه‌وه و فراوانبوونی لووله‌کانى خوێن ده‌دات و به‌مه‌ش بریکى زیاترى خوێن و ئۆکسجین بۆ ماسولکه‌کان ده‌چیت.



كەمدەكەنەو.

دووم: ئەم دو چايە ماددەى كافايىنيان تىدايە، بەلام ئەو رىژەيەى لە چاي سەوزدا ھەيە كەمتەرە لە چاي رەش، كە ماددەى كافايىن پارىزگارى لە مېشك دەكات و خانەكان مېشك چالاك دەكات.

سۈيەم: ئەگەرى توشبون بە شىرپەنجە كەمدەكاتەو و خانە شىرپەنجەيەكان لەناودەبات.

جوارەم: مەترسى توشبون بە نەخۇشى ئەلزەھامەر كەمدەكاتەو.

بىنچەم: وزەيەكى زياتر بە جەستە دەبەخشىت و دژە شەكەتتەيە.

شەشەم: دژە بەكتريايە، بەكتريا زيانبەخشەكان لەناودەبات و ھۆكارە بۇ لەناوچونى ھەندىك قايرۇس.

حەوتەم: ئارامى بە جەستە دەبەخشىت.

كاميان بېويستە بخورىتەو؟

زۆرىنەى سودە تەندروسىتيەكانى چاي سەوز و چاي رەش وەكو يەكترن، بەلام لە توڭژىنەو ھەيەكدا دەرکەوتەو چاي سەوز دژە ئوكسانى زياتر تىدايە، بەھۆى ئەو ھى چاي سەوز كافايىنى كەمترى تىدايە سودبەخشترە بۇ ئەو كەسانەى ھەستىاريان تىدايە، ئەو كەسانەشى ئارەزو دەكەن ماددەى كافايىن زياتر بخۆنەو دەتوانن چاي رەش بخۆنەو و سودى ھەيە.

كەسانى ئاسايى باشتەر بايەخ بە خواردنەو ھەردو جۆرە چايەكە بدەن، دەتوانن لە نيوان ژەمەكان بىخۆنەو لەپىناو مانەو ھيان بە تەندروسىتى.



ئەو خۇراكانەى بارى دەرونى باشتر دەكەن

خۇراک پەيۋەندى راستەوخۇى بە بارى دەرونىيەۋە ھەيە، ئەو خۇراكانەى كە شەكرىان تىدايە و رىژەيەكى زۆر لە كالورىيان تىدايە كاريگەرى نەرىنيان لەسەر دەرون ھەيە، بەپىچەۋانەۋە ھەندىك خۇراكى دىكەش بارى دەرونى باشتر دەكەن.

يەكەم: چەورى ماسى

ئۇمىگا3- يەكىكە لەو خۇراكانەى بارى دەرونى باشتر دەكەن، پىتويستە بەردەوام لە ژەمە خۇراكەكەتدا ھەيىت، چۈنكە جەستە كۆى ناكاتەۋە و راستەوخۇ لە خۇراكەكەۋە ۋەرىدەگرىت.

دوهم: شوكلاتەى رەش

يارمەتى مېشك دەدات خوڭنى باشتىر بۇ بېرات، ھەركردنى مېشك كەمدەكاتەو، پارىزگارى لە تەندروستى مېشك دەكات و بارى دەرونى باشتىر دەكات.

سېئەم: خۇراكه ترشاوھكان

وھكو ماست و كېمچى، كە يارمەتى گەشەى بەكتريا سودبەخشەكانى رىخۇلە دەدەن و ھۆرمۇنى سىرۇتۇننن زىاد دەكەن.

چوارەم: مۇز

دەولەمەندە بە قېتامىن B6 كاريگەرى ئەرىنى لەسەر دەرون دەيىت.

پېنچەم: شۇفان

بەتايىبەتى ئەگەر لە بەيانىان بخورىت كاريگەرىيەكەى زوتر دەردەكەويىت، سەرچاويەكى باشى رىشالە، وزەيەكى زياتر دەدات بە جەستە.

شەشەم: بېرىيەكان

خواردنى ميوە و سەوزە ھۇكارن بۇ كەمكردەوہى ئاستى خەمۇكى، رېژەيەكى زۇر لە دژە ئۇكسانى تىدايە و ھەركردن كەمدەكاتەو.

حەوتەم: چەرەسات

وھكو عەلى بابا، گازۇ، گۈيز، بادەم، گولەبەرۇژە و تۈوى كولەكە، رېگرە لە توشبون بە خەمۇكى، دلەراووكى كەمدەكەنەو.

ھەشتەم: قاوہ

دەولەمەندە بە كافايىن، شەكەتى و ماندوبون كەمدەكاتەو، چالاكى مېشك و جەستە باشتىر دەكەن.

تۈيەم: پاقلەمەنىيەكان

دەولەمەندە بە پروتىن و رىشال، ھۆرمۇنى سىرۇتۇننن لە جەستەدا زىاد دەكەن و وادەكات مرقۇف ھەست بە دلخۇشى بكات.



چۆن بەشیۆه‌یه‌کی دروست سه‌وزه و میوه بشۆیتەوه؟

میوه و سه‌وزه سه‌رچاوه‌یه‌کی باشن بۆ به‌ده‌سته‌هینانی فیتامین، ریشال، ماده‌ کانتزاییه‌کانی که بۆ جه‌سته پنیۆسته، به‌لام پنیۆسته پیش خواردن بشۆرینه‌وه بۆئوه‌ی له‌ به‌کتريا و ڤایروس خاوين بینه‌وه، به‌تاییه‌تی له‌ ئیستادا که مه‌ترسی بلاوبونه‌وه‌ی ڤایۆسی کۆرۆنا هه‌یه.

بۆچی پنیۆسته میوه و سه‌وزه بشۆرینه‌وه؟

ڤایۆسی کۆرۆنا له‌ ئارادا هه‌بیت یاخود نه‌خیر، میوه و سه‌وزه‌کان پنیۆستیان به‌خاوینکردنه‌وه هه‌یه، ده‌نا ئه‌و به‌کتريا زیانبه‌خشانه‌ی له‌سه‌ر سه‌وزه و میوه‌کانن زیان به‌ تەندروستی ده‌گه‌یه‌نن، سه‌ره‌رای ئه‌وانه‌ش ئه‌گه‌ر هه‌یه که‌سانی دیکه به‌سه‌ر سه‌وزه و میوه‌که‌دا پڙمییتن یان کۆکییتن، به‌مه‌ش ئه‌گه‌ری هه‌یه نه‌خۆشی بگوازیته‌وه.

باشترین ریگه چییه بۆ شتنه‌وه‌ی سه‌وزه میوه؟

هه‌ندیک کهس بۆ خاوینبونه‌وه‌ی میوه و سه‌وزه سرکه، تایت، ئاوی لیمۆ یان مادده پاککه‌ره‌وانی وه‌کو 'فاست' به‌کارده‌هین، به‌لام له راستیدا زۆرینه‌یان مه‌ترسییان بۆ سه‌ر ته‌ندروستی هه‌یه و پێویسته به‌کارنه‌هیندریت، چونکه میوه و سه‌وزه‌که خراب ده‌که‌ن، به‌تایبه‌تی مادده کیماییه‌کانی وه‌کو فاست.

هه‌ندیک له شاره‌زایان پێشنیار ده‌که‌ن بۆ شتنه‌وه‌ی سه‌وزه و میوه سو‌ده به‌کاربه‌هیندریت له‌گه‌ڵ ئاو که یارمه‌تیده‌ره بۆ لابردنی به‌کتریا.

چۆن میوه و سه‌وزه‌کان بشۆیته‌وه؟

میوه و سه‌وزه‌کان ئه‌گه‌ر به ئاوی شله‌تین بشۆریته‌وه خوراکه‌که به سه‌لامه‌تی ده‌هیلیته‌وه، به‌لام پێویسته پێش خواردن نه‌شۆرینه‌وه، چونکه شتنه‌وه‌ی میوه و سه‌وزه و پاشان هه‌لگرتنی ده‌بێته مۆلگه‌ی گه‌شه‌کردنی به‌کتریا.

پێش ئه‌وه‌ی میوه و سه‌وزه‌که بشۆریته‌وه ده‌بێت ده‌سته‌کان خاوینبن، هه‌روه‌ها ئه‌و شویننه‌ی لێی ده‌شۆیته‌وه پێویسته به‌باشی پاککرایته‌وه به مادده‌ی تایبه‌ت، پاشان میوه‌کان به‌پێی جۆره‌که‌یان بشۆیته‌وه.

میوه توێکلداره‌کان:

وه‌کو لیمۆ، پرته‌قال، سیو و هه‌رمی، باشتره به‌فلچه‌یه‌کی نه‌رم خاوینبکریته‌وه بۆئه‌وه‌ی پیسی ئه‌و شوینانه لابجیت که ده‌ستپیناگات.

گه‌لا سه‌وزه‌کان:

سه‌ره‌تا له قاپیکێ قول دابنریت و ئاوی پیدابکریت، دوا‌ی چه‌ند خوله‌کێک دوباره ئه‌و ئاوه لابهریت و ئاوی دیکه‌ی پیدابکریت.

میوه ناسکه‌کان:

وه‌کو ترێ، بێری و قارچک، که زو پارچه پارچه ده‌بن، پێویسته له قاپیکێ پر ئاو دابنریت و به‌ده‌ست خاوینبکریته‌وه.



پنج ھۆكاری كەمی قیتامین D له جهسته دا

قیتامین D یه کیکه له پیکهاته پتیوستیه کان بۆ له شی مرووف، ده بیته هوی چالا کبونی له ش و هورمونی کالسیفیرول که یارمه تیدره بۆ گه شه کردنی خانه کان، له هه مانکاتدا راگرتنی یه کسانێ کالسیوم و فوسفور له له شدا و ه لایه کی دیکه وه ئه نسولین به هیز ده کات و ریگره له توشبون به نه خوشیه ریژخایه نه کان، مالپه ری webmd ھۆکاره کانی کەمی قیتامین D بلاو کردوه ته وه.

یه که م: نه بوی سیستمیکی خوراکێ ته ندروست که ده وله مه ند بیت به ماسی، رونی ماسی، زهردینه ی هیلکه، شیر و جگر، که زیاتر ئه و که سانه ی رو هکین ئه م گرفته یان هه یه.

ووهم: که می بهر که وتی تیشکی خور، یه کیکه له ھۆکاره کان، ئه و که سانه ی به ده گمه ن تیشکی خوریان بهرده که ویت یان هه مو کاتیک دژه خور به کار ده یین ئه م مه ترسیه یان هه یه.

سییه م: ئه و که سانه ی پستی یان توخه زیاتر ئه م کیشه یه یان توش ده بیت، نه ویش به هوی میلانیه کانی پستیانه وه یه، که توانای پیست که م ده بیته وه ه وه ی تیشکی خور بگوریت بۆ قیتامین D.

چارم: لاوازی گورچیه کان که توانای ئه وه یان نامینیت قیتامین بگورن، زیاتر ه که سانی به ته مه ن روده دات که به هوی زیادبونی ته مه نیانه وه گورچیه یان لاواز ده بیت.

پنجه م: قه له وی و هه بونی چه وری ریگری ده کات له وه ی جهسته بری پیوست قیتامین D به ده سته یینیت.

بۆچی ھەندىك كات دواى نان خواردن ھەست بە برسىتى دەكەيت؟

برسىيەتى ئەو ريگەيەيە كە جەستەت پىت دەلىت پىويسىتى بە خواردىنى
زىاتر ھەيە، بەلام ھەندىك كەس لەدواى نان خواردن ئەم ھەستەيان بۇ
دروستەبىت، كە بۇ چەند ھۆكاريك دەگەرپتەو، مالىپەرى **healthline** ھۆكار
و چارەسەرەكەى خستەتەرو.

ھۆكارەكان:

يەكەم: سىستىمى خۇراكى، ئەو ژەمانەى كە پىروتىنى تىدايە مروۇف زىاتر
ھەست بەتتەرى دەكات بە بەراورد بەو ژەمەى دەولەمەندە بە كاربۇھيدرات و
چەورى تەنانت ئەگەر رىژەى كالورىيەكەشيان وەكو يەك بىت، ھەروەھا ئەو
خۇراكانەى رىشالى تىدايە وادەكات مروۇف ھەست بە برسىتى بكات.

دووم: زور كات ھەستكرىن بە برسىتى بەھۇى كىشەى ھۆرمۇناتەو،
بەتايەتى ھۆرمۇنى لىپتن، كە كۆنترولى ھەستى برسىتى دەكات.

سىيەم: نانخواردن بە خىرايى ھۆكاريكى دىكەيە، كە پىويسىتە خواردن بە
ھىواشى بخورىت، ھەتا بە خىرايى نانبخۆيت زوتر ھەست بە برسىتى دەكەيت.

چوارەم: سترىس و دلەوراوكى والەمروۇف دەكات ئارەزوى بۇ خواردن زورىيىت.

پىنچەم: كەمخەوى، كە ھۆكارە بۇ ناھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان.

شەشەم: وەرزشكرىنى زور، وادەكات مېتابولىزم چالاك بىت.

ھەوتەم: بەرزى شەكرى خوين.

چارەسەر:

پىويسىتە بەپى دۆزىنەو، ھۆكارەكەى چارەسەر بكرىت، بەلام پىويسىتە ئەگەر
دواى نانخواردن ھەستت بە برسىتى كرد ژەمىكى سووك بخورىت، وەكو
گەنمەشامى، شرىمپ، ميوە، سەوزە و چەرەسات، دوربەونەو لە خواردنى
دو ژەمى گەرە كە ماوہەكەى كەمىيان لە نىواندا بىت.

لەبەر ئەم ھۆکارانە پێویستە روژانە خەیار بخۆیت

خەیار، یەکیکە لە سەوزە بەسودەکان کە دەولەمەندە بە پێکھاتەی خوراکی بەسود، پەسپۆرەن و پزیشکانیش ھۆشداری دەدەن لە پێویستی خواردنی خەیار لە ھەموو ژەمەکاندا بۆ تەندروستی جەستە، لەپێناو ئەم ھۆکارانە.

یەكەم: خەیار دەتوانێت ژەھر لە جەستە دەربگات و پێست تەندروست و شیندار دەھێڵێتەوە، لە 95% ی پێکھاتەکی ئاو و بەشیوەیەکی کاریگەر دەتوانێت جەستە لە ژەھر پاکبکاتەوە و شینداریەک بە پێست ببەخشێت کە بۆ مانەوای پێست بەتەندروستی زۆر

گرنگە .



دووەم: چەوری زیادەی

لەش دەتوانێت بێت، بەھۆی

ئەو پێکھاتانەی لەناو

خەیار ھەیە کە ریشال

و ئاو، خواردنی خەیار

سودیکی سەرسوڕھێنەری ھەیە بۆ تواندەوای چەوری زیادەی لەش.

سێیەم: بۆنی ناخۆشی ھەناسە و ناودەم ناھێلێت، بۆ زۆربەی ئەو کەسانە

رزگارکەرە کە کێشەی بۆنی ناخۆشی ناودەم و ھەناسەیان ھەیە ئەوەش

لەبەرئەو ھەیە خەیار تاییبەتمەندی دژ بەکتریای ھەیە، تەنھا بەخواردنی

خەیارێک لەبۆنی ناخۆشی ھەناسە و ناودەم رزگارت دەکات، چونکە ھەموو ئەو

بەکتریاکانە لەناودەبات کە ھۆکارن بۆ بۆنی ناخۆشی ناودەم، بەمەرجێک

بەشیوەیەکی جوان لەناو دەمدا بجوریت.

چوارەم: کرداری ھەس خێرا دەکات، چونکە ئەنزیمی "ئیریپسینی" تێدایە، کە

باشترین ھۆکارە بۆ ھەرسکردنی خۆراکە پرۆتینیەکان.

پنجەم: خەیار چارەسەریکی زۆر باشە بۆ نەخۆشی شەکرە، ھۆکاریکە بۆ

دابەزاندنی شەکرێ خۆین.

پىنج باشتىن خۇراكه كانى به يانيان بۇ دابه زىنى كىش و توانه وهى چهورى كه مهر

ههلبژاردنى خواردنى تەندروست بۇ به يانيان كاريگه رى له سەر تەندروستى
تەواوى جهسته دهيت، ئەگەر خۇراكى تەندروست رۇژەكت دەستپىكەت
دەتوانيت چهورى جهسته و كه مهر بتوئيتە وه، مالپه رى The sun ى برىتاني
باشتىن خۇراكه كانى بلاوكر دوه ته وه.

يه كه م: سريال

يارمه تى دابه زىنى كيشى جهسته دەدات، چونكه ريژه يه كى كه م له كاربۇهيدراتى
تىدايه، به سوده بۇ ئەو كه سانهش كه رژىمى كيتو پەپرەو ده كەن، ههروهه
سود به تەندروست ميشك دهگه يە نيت و وزه يه كى زياتر دهسته بهر دهكات.

دووه م: ماست

دەستپىكردى رۇژەكت به خواردنى كاربۇهيدرات و چهورى كه م، هۇكارى
سەرەككيه بۇ كه مكر دونه وهى كيشى جهسته، ههروهه سىستىمى ههرس باشتر
كاردەكات، چهورى كه مهر دهتوئيتە وه.

سنييه م: هيلكه

دهوله مەندە به پرتوئين، خواردنى له به يانيان سودى تەندروستى ههيه،
ئەگەر كاربۇهيدراتى له گەل نه ييت ميتابولىزم چالاك دهكات و كيشى جهسته
دادە به زىنيت.

چوارە م: بىرى

بىرييه كان به گشتى له به يانيان سوديان ههيه وهكو بلوبىرى، گيلاس، شليك،
توترك و شاتو، چهورى گەدە دهتوئيتە وه.

پينجه م: ئەفۇكادۇ و توست

چهورى تەندروست كه له ئەفۇكادۇ ههيه، سود به خشه بۇ دابه زىنى كيش،
چونكه بۇ ماوه يه كى زور به تىرى دهتهيليتە وه، دهتوانيت له گەل توست بيخويت.

هەشت ئامازە بەواتاي ئەوهدىت جەستەت ئەم ماددە خۇراكيانەي كەمە

جەستەي مەرۇف زۇر ئالۆزە، لە 60 ماددەي كيمايي پيکھاتو، ئەوانيش، ئاو، پرۇتين، چەورى و چەندين ماددە كانزايي ديكە، كەهەريەكەيان بەرپرسن لە چالاكيەك، كاتيك جەستە ئامازەيەكت دەداتى واتە يەكيك لەم پيکھاتە كيمايانەت كەمە و پيويستە بە زوترين كات چارەسەري بکەيت.

يەكەم:

شكانەوہي نينۆك و تالەكاتى قژ، واتاي ئەوہيە ماددەي پرۇتين لە جەستەدا كەمە، چونكە پرۇتين بەشيكي گەورەي جەستەيە، ئيسك، قژ، نينۆك و ماسولكە لە پرۇتين پيکھاتون، كەمي ئەم ماددەيە كيئشەي تەندروستى جدى دروستدەكات.

باشترين خۇراکەكان: پاقلەمەنيەكان، چەرەسات، كينوا، نۆك،
قارچك، شۇفان.

دووەم:

وشكبونى پيست و چرچبونى پيست، زۇر كات بەھۇي كەمي ئۇميگا6- رودەدات، ھەرودەھا ھۆكارە بۇ دروستبونى كرئش، ھەلۆەرينى قژ و وشكبونى چاو، ئەگەر ئەم نيشانانەت ھەيە بايەخ بە چەورى ماسى بدە.

سيئەم:

شەكەتى بەردەوام و لاوازبونى ماسولكەكان، واتاي ئەوہيە مەگنسيۇم لە جەستەدا كەمە.

باشترين خۇراکەكان: بادەم، عەلى بابا، ناوكە كەلەكە، تۆوي
كەتان، گولەبەرۆژە، كاكاو.

چوارەم:

رەنگ زەردى، واتاي كەمي ماددەي ئاسنە، بەھۇي ئەوہي ريژەي ھيمۇگلۇبين

لە خرۆكە سورەكانی خوین بەرھەمنايەت، پيشت توشی زەردی دیت، ھەندیک کات رەنگی پوک، نینۆک، بەشی ناوھەوی لیوھەکان و سپیای چاودەگۆریت.

باشترین خۆراکەکان: جگەر، گوشتی سور، سپیناغ، برۆکلی، یان ھەپی ئاسن (پيويستە لە ژیر چاودیری پزیشک بێت).

پینجەم:

زییکە یان لیر، ھۆکارەکە ی کەمی ماددە ی زینکە، کە کاریگەری لەسەر سیستمی بەرگری جەستە و پيشت دروستدەکات.

باشترین خۆراکەکان: گوشتی سور، مریشک، پاقلەمەنییەکان، ناوکە کولەکە، قارچک، سپیناغ.

شەشەم:

لەناکاو زیادبونی کیش، بەھۆی کەمی ماددە ی ئایوداین رودەدات، کە بەرپرسە لە بەرھەمھێنانی ھۆرمۆنی سیرۆید و کۆنترۆلی میتابۆلیزم دەکات.

باشترین خۆراکەکان: ماسی دەریا یان زەریا، بەرھەمە سپیاییەکان.

ھەوتەم:

خوینبەربونی پوک یان درەنگ سارژبونی برین، بەھۆی کەمی ڤیتامین C رودەدات، زیاتر کەسانی جگەرە کیش، کەسانی بەتەمەن و خانمانی شیردەر روبەروی ئەم گرفتە دەبنەوہ.

باشترین خۆراکەکان: میوہی مژر، سەوزەوات.

ھەشتەم:

خەمۆکی، بەتایبەتی لە وەرزی زستان، بەھۆی کەمی ڤیتامین D رودەدات، ئەگەر قەلەوی و تاريكبونی رەنگی پيستی لەگەڵدا بێت مەترسیدارە.

باشترین خۆراکەکان: سەلەمۆن، ساردین، شریمپ، زەردینە ی ھیلکە، تونە، قارچک.

لەبەر ئەم چەند ھۆکارەيە پيويستە روژانە قوڭ بخۆيت

قوڭ يەكيكە لەو ميوانەي ريزەيەكي زور لە فيتامين و ماددەي خوراكي گرنكي تيدا يە كە بۇ جەستە پيويستن، مەترسي توشبون بە چەندين نەخوشي كەمدەكاتەو، مالىپەري **medical news today** سودەكاني بلاوكردووتەو.

يەكەم: ريزەيەكي زور فيتاميني تيدا يە، سيستمى بەرگري جەستە بەهيزدەكات بەرامبەر بەكتريا و فايروسةكان.

دووم: قوڭ دەولەمەندە بە دژە ئوكسان، دژە فايروس و شيرپەنچەيە.

سئيەم: بەھوي فيتامين و ريشال لە پيكاھاتەيدا شەكري خوين ھاوسەنگ دەكاتەو.

چارەم: ميوەيەكي گرنگە بۇ دل و بۆريەكاني خوين، ريگري دەكات لە مەييني خوين و رەقبوني دەمارەكان.

پينچەم: كولاچين بۇ پييست دابيندەكات و پييست بە جواني دەھيلايتەو.

شەشەم: كونترۆلي پەستاني خوين دەكات و بە ھاوسەنگي دەھيلايتەو.

هەوتەم: خواردني قوڭ بەسودە بۇ گورچيلەكان و روبەروي ئەو گرفتانە دەھيتەو كە توشي گورچيلە دەبن.

هەشتەم: دەولەمەندە بە ئاسن، چارەسەري كەمي ئاسني خوين دەكات.

نۆيەم: جەستە لە ژەھر خاويندەكاتەو، ھەروەھا پاريزگاري لە سيبەكان دەكات.



بۆچی ھەندىگ كەس ھەر دەخۇن و قەلەو نابى؟

ھەمومان ئەو كەسانە دەناسىن كە چەندىان بویت دەخۇن، وەرزشىش ناكەن بەلام كىشى جەستەيان زىاد ناكات و وەكو خۇيان دەمىنەو، زاناكان ھۆكارى ئەمەيان بۇ ئاشكرابو و دەلەت كە پەيوەندى بە جىناتەو ھەيە.

بەپىتى ھەوالىكى دەلىلى مەلىلى برىتانى، توۋزەرەن توۋزىنەو ھەيەكىان لەسەر جىناتى ھەزاران كەس ئەنجامدا، بۇيان دەرگەوت 1% ى خەلكى جىنىكىان نىيە كە پىتى دەوترىت جىنى 'ALK'.

زانايان تاقىكرەنەو ھەيان لەسەر مىش و مشك ئەنجامدا، جىنى 'ALK' ى لە جەستەيان دەرھىنا و شىرىنى و چەورىيان پىتان دا، تەماشايان كرد لەبرى ئەو ھى قەلەو بىن و كىشىيان زىاد بكات، لاواز دەبون و كىشىيان دادەبەزى.



پروفىسۇر جۇزىف پىنجەر، لە زانكۆى كۆلۇمبى لە كەنەدا لەوبارەيەو ھەرايگەياندا، 'وستاندى ئەم جىنە چارەسەرى قەلەوى دەكات، ئەو كەسانەى كىشىيان زىاد ناكات ھۆكارەكەى بۇ نەبونى ئەم جىنە دەگەرپىتەو، دەتوانىت وەكو

چارەسەر بۇ ئەو كەسانە بەكارىبەننىن كە كىشىيان زۇرە. وتىشى، 'قەلەوى پەيوەندى بە جىناتەو ھەيە، ئىمە ئەنجامى ئەم توۋزىنەو ھەيە بەكاردەھىننىن بۇئەو ھى چارەسەرى قەلەوى پىتكەين، ھەلدەدەين زىاتەر دەربارەى ئەم جىنە بزىانن و لە كارىگەرىيە لاوھىكەكانى بگولنەو.



نەو خواردنانەى ھەمان کارىگەرى ماددە كحولىەكانيان لەسەر جگەر ھەيە

لە زوھو زانراوھ كە يەككە لە ھۆكارە سەرھەكەكانى دروستبونى چەورى
جگەر خواردنەوھ كحولىەكانە، بەلام لەدواى سالى 1950 چەورى جگەر

بەبۇنى ھۆكۈمەت خاۋاردىنە ھەي كھولى بىنراۋە لە ھەندىك كەسدا و تويژىنە ھەي لەسەر كراۋە. لە سالى 1952دا پزىشكىك لە كاتى تويژىنە ھەي بۇيدەركەوت رىژەيەكى زۆرى ئەو كەسانەي خاۋاردىنە ھەي گازى يان خاۋاردۇتە ھەي چەورىيەكى زۆرى جگەريان ھەيە.

پاشان لە سالى 1980 دا ھەندىك لە پزىشكان لە مايۇكلينىك بىنيان ھەندىك لە نەخۇشەكانيان، جگەريان چەورى زۆرى لەسەر كۈبۈتە ھەي و نىشانەكانيان ھەمان نىشانەي ئەو كەسانەيان ھەيە كە خاۋاردىنە ھەي كھولىەكانيان بە رىژەي زۆر بەكارھىناۋە، بە مەرچىك ھىچ كەس لەو نەخۇشانە خاۋاردىنە ھەي كھولىشيان بەكارنەھىناۋە ياخۇد بىرىكى زۆر كەمبەكارھاتۈ كە نەدەبو ئەو كاريگەرىيە خراپە دروست بىكات، لە ئەنجامدا بۇيان دەرگەوت خاۋاردى ئەو كەسانە رىژەيەكى زۆرى شەكر و كاربۇھىدرايان تىدايە كە ھۆكاربۈە بۇ چەورى جگەر.

لەگەل بەدۋاداپچۈيىكى زۆرى پزىشكان و تويژەردە ھەكان، ئاشىكرابو چەورى جگەر پەيۋەندىەكى زۆر تۈندى ھەيە بە قەلەۋى و بەرگىرى خانەكانى لەش بۇ ئىنسىۋلېن، لە ئەنجامدا ئەگەرى توشىبون بە شەكرە زىاد دەبىت.

چەورى جگەر، لە ئىستادا زۆر باۋە نەك تەنھا لە نىۋو گەۋرەكاندا بەلگۈ لە نىۋان مىندالىشدا، كە ھۆكارىكە بۇ بەرزبۈنە ھەي ئەنزىمەكانى جگەر، كە ئەمە پىمان دەلىت خانەكانى جگەر ئازاردراۋن و ئىشەكانيان رەنگە بەشىۋازىكى تەۋاۋ بەرىنەكەن، دكتور ئىسرا كەمال شاھ محمد، پسپۇرى بۋارى قەلەۋى و لاۋازى ھۆكارەكانى چەورى جگەر و چەند رىنمايىەكى لەۋبارەيە ھەيە بلاۋكردۈتە ھەي.

ھۆكارەكانى چەورى جگەر:

يەكەم: زۆر خاۋاردىن، واتە لە پىۋىستى لەشى خۇت زياتر بخۇيت.

دوھم: خاۋاردىن خراپ ھەك شەكر يان ئەو خاۋاردىنە ھەي دەۋلەمەندىن بە شەكرۈ كاربۇھىدرا، دەبىتە ھۆى ئەۋەي ئەو وزەيەي زىادەيە لە خانەكانى لەش و بەكارىناھىتەت ھەكو چەورى كۈبىتە ھەيە لەشدا، بەشىكىشى دەبىتە ئەو چەورىيەي كە لە خانەكانى جگەردا دەنىشەت.

كاتىكىش ئەم چەورى جگەرە زىاد دەكات پەستانىكى زۆر دەخاتە سەر جگەر

و له ئەنجامیشدا بەرگری خانەکان بۆ ھۆرمۇنی ئینسۇلین زیاد دەکات، شەکر و ئینسۇلین بە بەردەوامی بە بەرزى دەمیتنەوہ لە خویندا و بەوہش ئەگەری توشبون بە شەکرەى جۆرى دو زیاد دەکات.

ئەو خواردنەى دەولەمەندن بە نیشاستەو کاربۆھایدرەیت بە چ میکانیزمیک چەورى جگەر دروست دەکەن؟

لەبەر ئەوہى ئەم خواردنە زۆر بە خیرای دەگۆرین بۆ شەکرى سادە، یەکەمین شوینیش بۆ کۆبونەوہى شەکر وەکو چەورى، جگەرە، ئەو وزە زیادەىشى جگەر ناتوانیت کۆبیکاتەوہ، دەبیت بە چەورى زیادە لە ژیر پشست و کەلەکە دەبیت لە شوینە نەخواز اوہکاندا.

ئەو کەسانەى چەورى جگەرییان ھەىە بە بى ئەوہى ھۆکارەکەى خواردنەوہى کحولى بىت چى بکەن؟

یەکەم:

وازیبنن لە خواردنى شەکر و شەربەت و ئایس کریم و خواردنەوہ گازییەکان بە ھەمو جۆرەکانیەوہ.

دووەم:

کەمکردنەوہ یان نەخواردنى نان، کولیرەى سبى، پەتاتە، برنجى سبى و پاستا.

سێیەم:

زیاتر ئەو میوانە بخوریت کە رێژەى شەکریان کەمە وەکو شلیک و بیریەکان ، بەشیوہیەکی گشتى نابیت بریکى زۆریش لە میوہ بخوات لە رۆژەکەدا بەھوى ئەوہى کە فرەکتۆزیان تێداىە و میتابۆلیزمى فرەکتۆزیش تەنھا لە جگەردایە، ھەربۆیە کاتیک کەسەکە قاپیکى گەورە میوہ دەخوات لە یەک کاتدا یان شەربەتیکى سروشتى زۆر دەخواتەوہ رەنگە بەوہش پەستان لەسەر جگەر ھەر دروست بىت و بەشیکی ئەو وزەى وەکو چەورى بەسەر جگەرەوہ دروست بىت.

چوارهم:

دهبیت چهوری سودبهخش له خواردندا هه بیت وهکو زهیتون، زهیتی زهیتون،
ئهفوکادو و چههرسات.

پینجهم: ئهو خواردنانهی دیکه که له خواردنهکانماندا بیانخوین وهکو سیر،
چای سهوز، گهلا سهوزهکان وهکو سلق، سپیناخ و برۆکولی، گوله بهرۆژه و
بادهم.

شه شه م:

سرکهی سینو یه کیکه لهو خواردنانهی که هه وکردن له جگه ردا کهم دهکاته وه و
یارمه تی کهم کردنه وهی چهوری جگه ردهات، یه که که وچک له په رداخیک ئاوی
شله تیندا ده توانریت بخوریته وه دو جار له رۆژه کهدا پیش ژمه سه ره که کان.

حه وته م:

لیمو زور گرنگه چونکه دژه ئوکسانه و قیتامین C تیدایه. له په رداخیک
ئاودا، ئاوی لیمو یه که یان نیو لیمو تییکریت و بخوریته وه. یارمه تی جگه
دهات مادهی گلوتاسایون بریژیت، به وهش چهوری که له که بو له جگه ردا
که مده کاته وه.

هه شته م:

به کارهینانی زهرده چه وهش کاریگه ری باشی هیه له سه ره که مکردنه وهی
هه وکردن و که مکردنه وهی چهوری جگه ر، شیوازی ئاماده کردنه کهی ده توانیت
نیوهی که وچکیکی چا بخه یته دو په رداخ ئاو و له گه ل که میک له بیبه ری رهش له
رۆژه کهدا بیخو یته وه، ئه گه ر که سه که تامه کهی لا په سه ند نه بو ده توانیت ئاوی
لیمو تییکات بو باشتر کردنی تامه کهی، یان ده توانیت زهرده چه وه که بخه یته
کو پینک شیر و بیخو یته وه.

نویه م:

وه رزش کردنی رۆژانه زور گرنگه بو که مکردنه وهی چهوری جگه ر، مه رج نییه
وه رزشی قورس بیت، ئه گه ر نیو کاترمیز روشتنی ئاساییش بیت کاریگه ری
باشی هیه.

چۆن بەشیۋەيەكى تەندروست خواردن گەرم بکەيتەو؟

گەرمکردنەوئى خواردن تەنیا کات و پارەت بۇ ناگەرىنیتەو، بەلکى ھۆکارە بۇئەوئى کەمترین خۇراک بەفیرۆ بدەيت و پارىزگارى لە ژینگە بکەيت، بەلام گەرمکردنەوئى خواردن شىۋازى تاييەتى خۇى ھەيە بۇئەوئى ژەھراوى نەبىت، سالانە تەنیا لە ئەمریکا 180 ھەزار کەس رەوانەى نەخۇشخانە دەکرین بەھۆى ژەھراویبونی خواردنەو.

چەند ریتنمایيەكى گشتى:

يەكەم: خواردن بە گەرمى مەكەرە سەلاجەو، بەلام رىگەش مەدە زیاتر لە دو کاتژمیر لە دەرەو بەمینیتەو، پاش ئەوئى کردتە سەلاجەو دەتوانیت بۆماوئى 3 بۆ 4 رۆژ دواتریش بیخویت.

دووهم: خواردن لە بەفرگدا 3 بۆ 4 مانگ دەتوانیت ھەلیبگريت، بەلام رەنگە گۆرانکاری لە تامەكەى روبدات.

سێیەم: خواردنی بەفرگر راستەوخۆ گەرم مەكەرەو، چاوەرئى بکە خاوییتەو پاشان گەرمیكەرەو.

چوارەم: دەتوانیت مايكرو وەیف یان فرى بەكاربەینیت بۆ گەرمکردنەوئى خواردن.

پینجەم: يەك جار زیاتر خواردن گەرم مەكەرەو.

شەشەم: دو جار خواردن مەكەرە بەفرگرەو.

حەوتەم: دواى گەرمکردنەو راستەوخۆ پيشكەشى بکە.

شىۋازى گەرمکردنەوئى خواردنەکان:

گوشت و مريشک

بەھەمان شىۋاز گەرمى بکەرەو لە لیتناو.



ماسی

هاوشیوهی گوشت گهرمه کریتیه وه، ده توانیت پارچه پارچه ی بکهیت، پیش ئه وهی گهرمی بکهیتیه وه که میک زهیتی تیکه.

برنج

ئه گهر بۆماوهیه کی زۆر له دهره وهی سه لاجه مابوه وه باشتره گهرمی نه کهیتیه وه، ئه گهریش له کاتی خۆیدا کرابویه سه لاجه وه، پیشتر که میک ئاوی پیدا بکه، پاشان له سه ر ئاگریکی هیواش گهرمی بکه ره وه.

پیتزا

له سه ر ئاگریکی هیواش گهرمی بکه ره وه، باشتره له نیوان 2 بۆ 4 خولهک بیت.

سوپ

سوپ یان شله پیویسته له کاتی گهرمکردنه وهی سه ر خواردنه که داپۆشرا بیت، ههروه ها زیاده ره وهی له گهرمکردنه وهی نه کریت.



پنج ئامازە بەواتاي ئەو دەیت سیستمی بەرگری جەستەت لاوازه

بۆئەو دەیتەندروستیهکی باش بۆمینیئەو، پۆیستە سیستمی بەرگری جەستەمان بەهیزیت، بەمشئوئە دەتوانین روبەروی نەخۆشییەکان بە گشتی و فایرۆسی کۆرۇنا بەتایبەتی ببینەو، چەند ئامازەیک هەیه بە واتای ئەو دەیت سیستمی بەرگری جەستەت لاوازه، مالپەری **pennmedicine** ئەو پنج ئامازەیهی بلاوکردوئەو.

یەگەم:

زۆرینهی کات هەست بە شەکەتی و ماندوبون دەکەیت.

دوهم: زو زو نه خوشی نه نفلونزا و هه لامهت ده گريت، كه سانی ئاسایی له سالیكدا 1 بۆ 3 جار توشده بن، ئه لام ئه و كه سانه ی سیستمی بهرگریان لاوازه 7 بۆ 10 جار توشده بن.

سییه م:

گرفت له سكتدا هه یه، وهكو ئه وه ی زو زو توشی سكه چون ده بیت، یان غازات هه یه.

چوارهم:

برینه کانی جهسته ت درهنگ ساریژ ده بن.

پینجه م:

به رده وام ستريست هه یه و له ژیر فشاری دهرونی دایت، كه ئه مهش کاریگه ری له سه ر سیستمی بهرگری جهسته ت ده بیت.

به ئۆ رینمایی سیستمی بهرگری جهسته ت به هیژبكه

سیستمی بهرگری له یهك ئه ندام پینك نایه ت به لكو كۆمه لیک ئه ندامی چالاك به م کاره هه لدهستن وهكو پیست، ناویشی رینه وی هه ناسه، لیک، لیمفگریکان، ئالوهکان، سپل، مؤخی ئیسک، ریخۆله کویره و خرۆكه سپیهکان.

سیستمی بهرگری به شیککی گرنگی له شه، بۆ بهرگری کردن له جهسته له هه ر هه ره شه یه کی دهره کی و توشبون به هه ر قایروس و به کتريایه ک، ده توانیت له ریگه ی سیستمی خۆراکیه وه بهرگری جهسته ت به هیژبكه یت، ماله پری healthline باشترین ریگه کانی بلاوکرده ته وه بۆ به هیژبونی سیستمی بهرگری جهسته.

یه که م:

به بیری پتویست بخه وه، كه سانی پینگه یشته پتویستیان به 7 کاتزمیر یان زیاتر هه یه، كه سانی میرمندال پتویسته 8 بۆ 10 کاتزمیر بخه ون، مندالانیش پتویستیان به 14 کاتزمیر خه وه.

دووه م:

بايخ به خواردنی سه وزه و میوه بده، ریژدهیه کی زور له دژه ئوکسانیان تیدایه، سیستمی بهرگری جهسته به هیژده کهن، مه ترسی توشبون به نه خو شیه کانی شیرپه نجه و ئه لزه هایمه ر که مده که نه وه.

سیئه م:

بايخ به خواردنی چه وری ته ندروستیده که له زهیتی زهیتون و سه له موندا هیه، یارمه تی جهسته ددهن دژی قایرؤس و به کتريا زیان به خشه کان بجه نگیت.

چواره م:

گرنگی به و خواردنانه بده که به کتريای سودبه خشی تیدایه، وه کو ماست و کیمچی.

پینجه م:

خواردنی شه کر و کاربو هیدرات که مبه که ره وه، چونکه ده بیه هژی زیاد بونی کیش.

شه شه م:

روژانه وهرزش بکه، هه وکردنی جهسته که مده کاته وه، هه ولیده هه فتانه 150 خوله ک وهرزش بکه.

حه و ته م: جهسته به شیداری بهیله ره وه، خواردنه وهی ئاو جهسته له قایرؤس و به کتريا ناپاریزیت، به لام پاریزگاری ده کات له به ته ندروست مانه وه نه ندانه کانی جهسته.

هه شه ته م: به سه ر ستریس و دله راوکیکاندا زال به، چونکه کاتیک توشی ستریس ده بیت جهسته هورمونی کورتیزول دهرده دات و بهرگری جهسته که مده کات.

نویه م: به وریایی دهرمان به کاربهینه، به تاییه تی له ئیستادا که زور کهس له قایرؤسی کورؤنا دهرسیت به بی رینمایی پزیشک دهرمان به کاره هیئت، که له راستیدا به شیکی زور له و دهرمانانه سیستمی بهرگری داده بزیئن.

من، وهکوو خۆم:



توفیق ئەحمەد عەبدول، ناسراو بە توفیق عەبدول، سالی 1952 وهک نۆبەری خێزانیکی هه‌زاری کۆچەری بیسه‌ری له شارباژێڕ له‌دایک بووم. سالی 1954 هاتووینه‌ته سلیمانی. سالی 1963 له مهنه‌ته‌جه‌وله‌که مالمان چوووه‌ته‌وه لادی له بازیان و سالی 1966 هاتووینه‌ته‌وه به‌مدیودا بۆ کیله‌سپی، نزیک گه‌راجی علوجه‌کان و له‌وئ بووین تا سالی 1977 و هاتووینه‌ته‌وه سلیمانی. من سالی 1963 تا چوومه‌ته زانکۆ سالی 1972، له مالی خالوانم له سلیمانی به‌رده‌وام بووم له خوێندن و نه‌تکم و خال و خالوژنم به‌خوێان کردووم.

تا له سه‌ره‌تایی بووم به‌ گوله‌به‌روژه، کونجی و مه‌سکته، ره‌حه‌ته‌لقومی شرووبی، فه‌ریکه‌نۆک، هه‌نار و تروزی فرۆشتن. له ناوه‌ندی و ناماده‌بی هاوینان له‌گه‌ل خالم که وه‌ستایه‌کی کونی ناسراوی بیناسازییه، به کریکاری خه‌رجیی خوێندنی خۆم دا‌بین کردووه.

خوێندنی سه‌ره‌تایی و ناماده‌بی به‌شی وێژه‌یییم له سلیمانی ته‌واو کردووه.

سالی 1977 به‌شی زمان و ئەده‌بی ئینگلیزیم له کۆلیژی ئادابی زانکۆی به‌سه‌ره به سیستیمیکی تایبه‌تی ئەمه‌ریکی ته‌واو کردووه.

هه‌مان سال له وه‌زاره‌تی پلاندانانی عێراق -ده‌زگای ناوه‌ندیی ئامار- ئاماری سلیمانی دامه‌زراوم. به‌ تێرده (نیفاد) له سه‌رتاسه‌ری پارێزگانی عێراق جگه له ده‌وک، به‌ قه‌زا و ناحیه

و گونده‌وه کاری ئامارم کردووه.

سالی 1984 له‌سه‌ر ئەرکی وه‌زاره‌ت، دبلۆمی بالای پسپۆری دیموگرافیا له به‌غدا به‌ده‌ست هه‌ناوه که بریتییه له (سه‌رژمیری گشتیی دانیشتوان، ئاماری ته‌ندروستی، هه‌زی کار، کۆچ).

سالی 1988 گوازاومه‌ته‌وه بۆ وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی -به‌پێوه‌به‌رایه‌تی گشتیی ته‌ندروستی سلیمانی- و ئەرکی به‌پێوه‌به‌ری ئاماری ته‌ندروستیم پێ سپێدراده. له‌و ماوه‌یه‌دا سه‌رباری ئەرکی خۆم، له خولیکی تایبه‌تی په‌رستاریی یه‌ک سالی، بابته‌ی ئاماری ته‌ندروستی و زمانی ئینگلیزیم وتوو‌ه‌ته‌وه. دوو سال له په‌یمانگای ته‌کنیکی سلیمانی، ئاماری ته‌ندروستیم به‌ به‌شه‌ پزیشکییه‌کان وتوو‌ه‌.

سالی 1992 گوازاومه‌ته‌وه بۆ وه‌زاره‌تی پێشه‌مه‌رگ و تا سالی 1996 مامۆستای ئینگلیزی و به‌رپرسی راگه‌یاندنی کۆلیه‌ی عه‌سکری بووم له قه‌لاچوان.

له‌و ماوه‌یه‌دا سالیکی له سکرته‌ریه‌تی خوالێخۆشبوو مام جه‌لال، وه‌رگیرێ خوله‌کانی مه‌شقی حیمایه‌کانی به‌پێزیان و ئەندامانی مه‌کته‌بی سیاسی و هه‌زی کۆبرا بووم که پسپۆریکی ئەمه‌ریکی جیه‌جیه‌ی کردوون. دوا‌ی ده‌وامیش، له ته‌له‌فزیونی گه‌لی کوردستان له به‌شی هه‌وال و سیاسه‌ت و دواتر به‌شی وه‌رگیران وه‌رگیرێ زمانی ئینگلیزی و عه‌ره‌بی بووم و که‌م ئیواره هه‌بووه بابته‌یکم دانه‌به‌زیبیت.

سالی 1997، بۆ ماوه‌ی سالیکی له وه‌زاره‌تی مرقایه‌تی وه‌رگیرێ پله‌ یه‌ک ئینگلیزی بووم. سالی 1998 گه‌راومه‌ته‌وه سه‌ر هه‌مان ئەرک و به‌رپرسیاریتی پێشووم له فه‌رمانگه‌ی ته‌ندروستی سلیمانی تا سالی 2008 و له‌سه‌ر داوا‌ی خۆم خانه‌نشین بووم.

دوو مانگ پێش ده‌ستپێکردنی په‌خش، به‌پێوه‌به‌ری کارگیرێ و دوو مانگیش به‌پێوه‌به‌ری په‌یوه‌ندیه‌کانی که‌نالی "که‌ی ئێن ئێن" بووم، کۆتایی 2008 تا کۆتایی 2018، له‌م ریکخراوانه کارم کردووه:

• WFP ی سه‌ر به‌ نه‌ته‌وه یه‌کگرتووه‌کان

• IOM ی سه‌ر به‌ نه‌ته‌وه یه‌کگرتووه‌کان

• UNOPS ی سه‌ر به‌ نه‌ته‌وه یه‌کگرتووه‌کان، له

هه ولتر

ئەندامى يەكيتىي ئابوريناسان بووم.
ئەندامى بنكەي ئەدەبىي و پۇشنىبىرى گەلايىژ
بووم.

لە دوو فيستقالي سالاندا، بە دوو ليكۆلنەو
بەشداريم كردووه، بە ناوينشاني "ئەنفال" و "كۆچ"
بەرەو هەندەران.

بەرەمە هونەرپەکان:

بۆ تەلەفزیۆن

- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای
"ساتەکانی ژيان" لە 30 ئەلقەي سەرپەخۆدا، لە
بەرەمەپێتانی کومپانیای مەستی فیلم و پەخشى
کەنالی کوردسات.

- نووسین و ئامادەکردنی سیناریۆی درامای
"هەناسەکانی رۆژگار" لە 20 ئەلقەدا، لە
بەرەمەپێتانی کومپانیای بابیلۆن و پەخشى
کەنالی کورد ماکس.

- نووسین و ئامادەکردنی پێنج ئەلقەي سەرپەخۆ
بۆ کەنالی ئێن ئار تی.

- ئامادەکردنی بەرنامەيەکی بەلگەنامەيی هەفتانە
بە ناوی "خۆم لەوێ بووم" لەسەر ئەنفال و
قەلاکەي نوگرەسەلمان بۆ ماوهي یەک سال لە
تەلەفزیۆنی ئازادی، بە ناوی خوازراوهو لەگەڵ
هاوریم هونەرماندی شۆهەر کار خوالخۆشبوو
مامۆستا غازي محەمەد.

شانۆگەرپەکان:

- شانۆگەری "پێبۆری شەو" - لە عەرەبییەو -
لە پەیمانگای هونەرە جوانەکان نمایش کراوه.

- شانۆگەری "نرخى ئازادی" - وەرگیران و
ئامادەکردن لە عەرەبییەو - لە سلیمانی و هەولێر
و رانیە و سەردەشتی ئێران نمایش کراوه.

- شانۆگەری "سەرەتا لە کوتاییدا" - وەرگیران
لە عەرەبییەو - یەکەمین شانۆگەرپە لەسەر
شانۆی بازەنێ، لە سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگەری "ئاوایی ونبوو" - وەرگیران لە
عەرەبییەو - یەکەمین شانۆگەرپە دەربارەي
کیمیابارانێ هەلەبجە، لە سەردەمی بەعسدا لە
سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگەری "سەنگەری مەرگ" - وەرگیران و
ئامادەکردن لە عەرەبییەو - لە سلیمانی نمایش

"Help Age international" ی بەریتانی بۆ
خزمەتی بەسالاچووان (کتییی بەرنامەي راهیتانی
کارمەندانم بۆ کردوون بە کوردی).

"Save the Children" ی بەریتانی
"GFC-S3-ELS" ی ئوروپیی تایبەت بە
پاککردنەوێ مین (بەرپرسی کۆگا و لۆجستیک
بووم).

"IRC" ی ئەمەریکی

"Mercy Corps" ی ئەمەریکی (دوو جار)

"Acted" ی فەرەنسی (دوو جار)

"Mission East" ی دانیمارکی لە کەرکوک

"CDO" ی ناوخرۆی

هەر لەناو ئەو سالاندا:

بەرپەوهی فرۆشی کومپانیای دابەشکردنی
کاغەزی "Aa" لە سەرتاسەری عێراقدا.

وەرگیر و ریکخەری بەرنامە و دواتر پەيامنێری
کەنالی "CNN" ی ئەمەریکی و پەيامنێری "NBC" ی
ئەمەریکی و وەرگیر "USA today" ی ئەمەریکی
و وەرگیر "TIMES" ی بەریتانی.

چالاکی و بەرەم:

لە کوتایي حەفتاکانەو دەستم کردووه بە کاری
ئەدەبی و هونەری لە بۆاری ئامادەکردن و
نووسین و وەرگیران.

کۆنگرەکان:

بەشداریی کۆنگرەي "یەک ی" یەکیتیی نیشتمانی"م
کردووه.

بەشداریی کۆنگرەي "یەک ی" ئەنفال"م کردووه لە
هەولێر.

بەشداریی کۆنگرەي "هەرپەمەتی بۆ پلانی
ستراتیجیی تەندروستی و گەشەپێدانی نیشتمانی"م
کردووه، لە هەولێر.

کاری ریکخراوهی:

ئەندامی یەکیتیی نووسەرانی کوردستان - لقی
سلیمانی بووم.

کراوه.

- شانۆگه‌ری "شیوه‌ن له مانگاواووندا"، له په‌یمانگای هونه‌ره جوانه‌کان نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "ئه‌و پیاو‌ی بوو به‌ سه‌گ" - وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، له په‌یمانگای هونه‌ره جوانه‌کان نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "سه‌بری ئه‌یوب" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "له پانتایی ده‌ریادا" - وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، له په‌یمانگای هونه‌ره جوانه‌کان نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "گه‌م‌ی میر و گزیر" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، دوو جار له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "خه‌لک و به‌رد" - وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، دوو جار له سلیمانی و جاریک له به‌غدا نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "چپای به‌زیو" - وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، له که‌رکووک نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری منالان "شیر له مه‌یدانی جلیت‌بازیدا" - وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "کیشه‌کانی عه‌به‌ برغو" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی نواندنی هه‌له‌بجه، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "کو‌ره‌کانی حاجی فه‌تاحی نامورتاح" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی نواندنی هه‌له‌بجه، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "ئه‌و شاهیده‌ی هه‌موو شتیکی دی" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی نواندنی هه‌له‌بجه، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "قوتابخانه‌ی گیره‌شیۆینه‌کان" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی شانۆیی ره‌نگاله، دوو جار له سلیمانی نمایش کراوه، ریکۆردی هه‌یه له ماوه‌ی نمایشکردن و ژماره‌ی بینهر و داهاات له میژووی شانۆی کوردیدا.

- شانۆگه‌ری "حکومه‌تی خزماغستان" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی شانۆیی ره‌نگاله، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "مشه‌خۆره‌کان" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی شانۆیی ره‌نگاله، دوو جار له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "به‌ره‌و که‌لاوه" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی شانۆیی ره‌نگاله، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "پاریزه‌که‌ی په‌حمه" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی شانۆیی ره‌نگاله، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "مه‌له‌که‌تی عیلات" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، تپیی شانۆیی ره‌نگاله، له سلیمانی نمایش کراوه.

- شانۆگه‌ری "ده‌رمانه‌که‌ی په‌حیم" - وه‌رگیران و ئاماده‌کردن له عه‌ره‌بییه‌وه، هاو‌پێانی شانۆ، له سلیمانی نمایش کراوه.

کتێبه‌کان:

- دیارییه‌که‌ی پووره شه‌مه‌سی لێفه‌دروو، چیرۆک بق منالان، وه‌رگیران له ئینگلیزییه‌وه، چاپ و په‌خش‌ی خانه‌ی سمۆره.

- جه‌ژنی له‌دایکوونی که‌رویشکه‌ خه‌پن، چیرۆک بق منالان، وه‌رگیران له ئینگلیزییه‌وه، چاپ و په‌خش‌ی ده‌زگای سه‌رده‌م.

- هه‌وره سپییه‌که‌ی جه‌نگیز خان، رۆمان، وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، چاپ و په‌خش‌ی ده‌زگای سه‌رده‌م.

- چوئیتی خزه‌تکردنی به‌سالاچووان، وه‌رگیران له ئینگلیزییه‌وه، بق ریک‌خراوی "Help Age International" ی به‌ریتانی.

- دایکایه‌تیی بی‌وه‌ی، لیکۆلینه‌وه، وه‌رگیران له ئینگلیزییه‌وه، بق یه‌کتیتی ژنانی کوردستان، گوايه چاپی ئه‌که‌ن، من هه‌قی خۆم وه‌رگرتووه، به‌لام به‌چاپ‌کراوی نه‌مدیوه.

- سه‌لامه‌تیی پیشه‌یی، وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، بق به‌ریوه‌به‌رایه‌تیی کاره‌بای سلیمانی، گوايه چاپی ئه‌که‌ن، من هه‌قی خۆم وه‌رگرتووه، به‌لام به‌چاپ‌کراوی نه‌مدیوه.

- شیۆانه‌کانی نه‌هینشتنی ئه‌شکه‌نجه‌دان، وه‌رگیران له عه‌ره‌بییه‌وه، بق به‌شی مافی مرۆقی نه‌توه یه‌کگرتووه‌کان.

- گه‌م‌ی خۆشه‌ویستی و شو‌رش، شانۆگه‌ری،

چاپ و پەخشى تېبى شانتۆى سالار.

- بېرەۋەرىيەكانى سەماكەرىكى عىراقى بە پلەى
ۋەزىر، ۋەرگىزان لە عەرەبىيەۋە، چاپ و پەخشى
دەزگای خەندان.

- چىاى سەگەبازوو، رۆمان، ۋەرگىزان لە
عەرەبىيەۋە، چاپ و پەخشى بەشى رۆوناكبيرى
مەلبەندى يەكى ن ك.

- نەۋنەمامە لەچك سوورەكەم، رۆمان، ۋەرگىزان
لە ئىنگلىزىيەۋە، سى جار چاپ كراۋە و خەلاتى
باشترىن رۆمانى ۋەرگىزدرای سالى ۲۰۰۴ى
ۋەزارەتى رۆشنىبرىى ۋەرگرتوۋە.

- گەردوون باكى بە كەس نىيە، رۆمان، ۋەرگىزان
لە عەرەبىيەۋە، چاپ و پەخشى دەزگای جەمال
عيرفان.

- نان و چىشتى كوردەۋارى، ۋەرگىزان لە
ئىنگلىزىيەۋە، بە ھاۋەبەشى لەگەل ئەندازىار
شىنىى كچم.

- كەشتىيە سىبىيەكە، ۋەرگىزان لە ئىنگلىزىيەۋە،
چاپ و پەخشى ناۋەندى رۆشنىبرىى ئەدىبان.

- جەمىلە، ۋەرگىزان لە ئىنگلىزىيەۋە، چاپ و
پەخشى ناۋەندى رۆشنىبرىى ئەدىبان.

بلاۋكرنەۋە:

لە زۆربەى گۆڭار و رۆژنامەكانى ناوخۇدا بە
دەيان چىرۆك و لىكۆلىنەۋەى ئەدەبى و زانستىم
لە عەرەبى و ئىنگلىزىيەۋە ۋەرگىزراۋە و بلاۋ
كردوۋەتەۋە، ۋەك رۆژنامەكانى: كوردستانى
نۆى و ھاۋالاتى و رۆژنامەى رۆژنامە و بەتايىبەتى
گۆڭارەكانى 'پەيشىن' و 'هەنار'.

چەندىن چاۋپىكەۋەتن و بەرنامە و لىدوان لە
رادىيۆ و تەلەۋىزىۋنە ناوخۇسى و بىيانىيەكان، ۋەك
رادىيۆكانى دەنگى ئەمەرىكا و 'BBC'.

سىياسەتەشم كردوۋە، بەلام باسى ناكەم. ئەمە
يەكەم جارە لە شوئىنك باسى خۆم كردبەت،
نازانم ھەقى خۆمە يان ئەبەتە خۆھەلكىشان!

ۋەرگىزان لە سەردەمى كۆرۇندا

من ھەمىشە ئارەزوو و ھەلبۇاردنەكانم بۆ
ۋەرگىزانى ئەدەب و ھونەر بوۋە و بەتايىبەتەشم
رۆمانەكانى چەنگىز ئەبەتەتەۋە، كە تا ئىستا
شەش رۆمانىم كردوۋە بە كوردى و ھەرگىز

بىرم لە ھىچ بابەتىكى تر نەكردوۋەتەۋە ۋەكوو
كۆمەلايەتى و مېژوو و جۇگرافىا و ھەرگىز توخنى
بابەتى زانستى نەكەوتووم، چونكە پىم وا بوۋە
ئەو زمانە كوردىيە پەتەيەى من دەرەقەتى ئەو
ھەموو دەستەۋاژە زانستىيە نايەت كە لە بابەتىكى
زانستىيە ۋەكوو كىمىا و فىزىيا و تەندروستى
و... ھتد؛ ھەيە و ۋەكوو ئەدەبەكە بوارت نادات
دەستت كراۋە بىت و تواناى دارىشتى خۆت
بەكار بىتت، ئەۋەى پىنى ئەلەن 'كورداندن'. كاتىك
كاك ئارامى مەلا مەمەد؛ خاۋەنى ناۋەندى
ئەدىبان داۋاى ۋەرگىزانى ئەم كىتەبەى لى كردم،
دوۋىل بىووم، بەلام دواى ئەۋەى ھانى دام، 18/1
سەرچاۋەكەم لى ۋەرگرت و دواى ئەۋەى سى
چەل لاپەرەيەكەم لى خويندەۋە، بىرپارم دا ئەم
بوارەش تاقى بگەمەۋە و ئەۋەى لى دەرچوو كە
ئىستا لەبەر دەستى توى ئازىزدايە و تۆ بىرپارى
ھەلسەنگاندنى بەد.

سەرەتاي مانگى دوو كە من دەستم پى كرد،
ۋەرەرىك ھەبوو دەربارەى ڧايرۆسى كۆرۇنا
و نەگەيشتەۋە ئەو پەلەيەى بىر لەۋە بگەمەۋە
لە بازار و چاپخانەى شەعب و سەفەرم دوور
بخاتەۋە لە مالەۋە جارىكى تر خانەنشەن
بىمەۋە. لە كاتىكا پىنمايەكان وردە وردە بەرەۋ
ئەۋە چوون لە جۈولە بگەوين و لە مالەۋە
بەدىار تەلەۋىزىۋنى برا گەۋرەمانەۋە دابىنشەن
ئامۇڭارىمان بكات، توئەزەرە كۆمەلايەتەيەكانمان
داۋامان لى بگەن كارىكى بەسوود بگەين ۋەكوو
خويندەۋە و ویتەكىشان و ياپراخ پىچانەۋە،
من لە (5/2) ھەۋە ئىشى خۆم دۆزىبوۋەۋە و
بەردەوام رۆژى چوار كاتەمىر بە يەك پەنجە
ۋەكوو مرىشك دەنووك لە تۈيكە شووتى بدات،
لەسەر كىيۇردى كۆمپيوئەرەكەم بە كۆپرايى
چاۋى كۆڧىد19- رۆژى 8/4/2020 ئەم كىتەبم
تەۋاۋ كرد و خەفەتىكى ترىش بۆ كۆرۇنا ئەۋەيە
سەيىنى 9/4 يادى لەناۋەردنى كۆرۇناى سەركرەدە
رۆژمى بەعسە. ئەگەر يادى ئەم رۆژگارە كرايەۋە
و باسى ئەو كارە باشانە كرا كە لە سەردەمەدا
لە مالەۋە لە كاتى كەرنەتەندا كراون، منىش بۆم
ھەيە سەرە بگرم.

8/4/2020

سلىمانى

ئىمەيلى من: tofiqabdol@gmail.com



سەرچاۋە گانى ئەم گىتەپە

لاپەرە 278 تا كۇتايى لاپەرە 303 كىرەدا بەكۇپى و پەيست دائەنرەيت. ئەم سەرچاۋە زۇرە زۇر گىرنگە بۇ خوينەر بۇ ئەرەي مەمانەي زىياترى بەكتىپەكە بىت، بەلام لەلاپەرە 334ەرە تا 390 ھىچ پىويست ناكات چۈنكە ئەرە سىستىمىكى تايپەتەپەيۋەندى بەتۈيژەو دىكتورو دەرگاي تەندروسىتىيەۋە ھەيە لە لاپەرە 391 تا كۇتايى لە مالپەرى خەندانەۋە ۋەرگىراۋە بە سىپاسەۋە.